

Anno 2021-2022

FORMAZIONE YOGA

DIPLOMA INSEGNANTE YOGA 200/500HR YAI

Sistema "monte ore" secondo standard internazionali

FILOSOFIA YOGA

Filosofia generale dai Veda fino ad oggi. Approfondimento degli Yoga Sutras di Patanjali e della Bhagavad Gita.

4° sabato del mese h. 15.30-17.30. Contributo 20/25€

ANATOMIA E TECNICHE YOGA

ANATOMIA FISICA

Incontri di 4 ore una volta al mese. Contributo 40/50€

- Apparato respiratorio. Respirazione yoga. Tecniche di Purificazione.
- Apparato scheletrico e muscolare. Asana in piedi.
- Apparato digerente ed escretore. Asana a terra.
- Apparato cardiocircolatorio e linfatico. Asana di inarcamento.
- Apparato nervoso ed endocrino. Asana capovolte.

ANATOMIA SOTTILE

Incontri di 4 ore una volta al mese. Contributo 40/50€

- Corpi sottili. Nadi. Chakra. Asana di rilassamento.
- Respiro Yogico. Pranayama. Mudra. Bandha. i 21 Kriya.
- Nada e Mantra Yoga. Pranava Aum. Bija Mantra. Mantra vedici.

CORSO DI MEDITAZIONE

Incontri di 4 ore (ripetuti più volte durante l'anno). Contributo 40/50€

Sostanza mentale. Ekagrata e Niruddha. Stati di coscienza.

Samyana e Prajna. Asana meditative. Tecniche di Meditazione.

INCONTRI YOGA A TEMA

INTENSIVI YOGA - 2° sabato del mese h. 10:00-13:00. Contributo 30/40€

YOGA NIDRA – 1° giovedì del mese h. 19:45-20:45. Contributo 10/12,50€

MEDITAZIONE GUIDATA – 3° giovedì del mese h. 19:45-20:45. Contributo 10/12,50€

INSEGNAMENTO YOGA

Incontri di 4 ore una volta al mese. Contributo 40/50€

- Etica dell'Insegnante. Yoga come stile di vita. Yama e Niyama.
- Yoga e Ayurveda. Alimentazione e Digiuno.
- Metodi di insegnamento. Struttura di una lezione di yoga.
- Yoga in gravidanza. Yoga per bambini. Yoga per la terza età. Yoga a coppie.
- Yoga e malattia. Yoga nidra. Yoga trekking.

Paola Ciapponi YAI-CYT 500hr (Yoga Alliance International Certified Yoga Teacher)

Vento d'Oriente YAI-CYS (Yoga Alliance International Certified Yoga School)

Diploma YAI 200hr - 150hr con insegnante esperto (100hr Tecniche) – **Diploma YAI 500hr** - 440hr con insegnante esperto (225hr Tecniche)

Info e prenotazioni: Scuola Yoga VENTO D'ORIENTE dal 2000 – Via Alessandria 40 (cortile interno)

329 3276989 – sirived@libero.it – www.ventodoriente.com

