

MODULI DI APPROFONDIMENTO E FORMAZIONE YOGA

DIPLOMA INSEGNANTE YOGA 200/500hrYAI

sistema "monte ore"
 standard internazionali



FILOSOFIA YOGA

FILOSOFIA GENERALE

- 2° sabato del mese h. 9.30-12.30 Nov/Feb
 9/11/2019 "Origini dello Yoga. Periodo Vedico, Epico, dei Sutra e Scolastico"
 14/12/2019 "Scuole Filosofiche (Darshana) Sankhya, Yoga e Vedanta"
 11/1/2020 "Scuole Yoga e Maestri spirituali"
 8/2/2020 "Induismo, Tantrismo, Jainismo, Buddhismo"

YOGA SUTRA DI PATANJALI

- 2° sabato del mese h. 9.30-12.30 Mar/Giu
 14/3/2020 "SAMADHI PADA. Il fine ultimo dello Yoga"
 11/4/2020 "SADHANA PADA. Gli ostacoli al Samadhi. Ashtanga Yoga (gli 8 passi dello yoga). Bahiranga (yoga esterno)"
 9/5/2020 "VIBHUTI PADA. Antaranga (yoga interno). I poteri (siddhi)"
 13/6/2020 "KAIVALYA PADA. La realizzazione ultima"

BHAGAVAD GITA

- 2° sabato del mese h. 9.30-12.30 da Ott 2020

ANATOMIA E TECNICHE YOGA

ANATOMIA FISICA

- 4° domenica del mese h. 9.30-13.30 Nov/Lug
 24/11/2019 "Apparato respiratorio. Respirazione di base. Shatkriya"
 22/12/2019 "Apparato scheletrico e muscolare. Asana in piedi"
 26/1/2020 "Apparato digerente ed escretore. Asana a terra"
 23/2/2020 "Apparato cardiocircolatorio e linfatico. Asana di inarcamento"
 29/3/2020 "Sistema nervoso ed endocrino. Asana capovolte"

ANATOMIA SOTTILE

- 19/4/2020 "Corpi sottili. Nadi. Chakra. Asana di rilassamento. Yoga Nidra"
 24/5/2020 "Il Prana. Respiro yogico. Pranayama. Mudra e Bandha. Kriya"
 28/6/2020 "Mantra. Pranava AUM e mantra vedici. Bija mantra"

CORSO DI MEDITAZIONE

- 26/7/2020 "La sostanza mentale. Stati di coscienza. Ekagrata e Niruddha. Samyana e Prajna. Asana meditative. Tecniche di meditazione"

INTENSIVI YOGA A TEMA

- Chakra 3° sabato del mese h. 15.30-18.30 Nov/Giu**
 16/11/2019 i Chakra 21/12/2019 Muladhara
 8/1/2020 Svadhastana 15/2/2020 Manipura
 21/3/2020 Anahata 18/4/2020 Visuddha
 16/5/2020 Ajna

Purificazione 19/10/2019 h. 15.30-18.30

Pranayama 23/5/2020 h. 9.30-12.30 (principiante) e h. 15.30-18.30 (avanzato)

SESSIONI YOGA A TEMA

- Mantra e Meditazione** 2° e 4° mercoledì del mese h. 16.30-18.00 Sett/Lug
Yoga Nidra 2° giovedì del mese h. 20-21 Feb/Lug
Meditazione guidata 3° giovedì del mese h. 20-21 Feb/Lug
Yoga a coppie 4° lunedì del mese h. 18.15-19.30 Feb/Lug

LEZIONI DI HATHA E RAJA YOGA

- Lun h. 18.15-19.30 e 20-21; Mer h. 7.30-8.30 e 13.30-14.30; Gio h. 18.15-19.30

CORSI FACOLTATIVI AI FINI FORMATIVI YOGA

- Corso di Massaggio Ayurvedico dei Marma e Seminari di Reiki

INSEGNAMENTO YOGA

TEORIA E PRATICA DI INSEGNAMENTO E ASSISTENZA NELLE CLASSI

- 4° domenica del mese h. 15-19 Feb/Lug
 23/2/2020 "Etica dell'insegnante. Stile di vita yoga. Yama e Niyama"
 29/3/2020 "Yoga e Ayurveda. Alimentazione e Digiuno."
 19/4/2020 "Metodi di insegnamento. Struttura di una lezione di yoga"
 28/6/2020 "Yoga in gravidanza. Yoga per la terza età. Yoga per bambini."
 26/7/2020 "Yoga e malattia. Yoga a coppie. Yoga trekking"

INFO E ISCRIZIONI

VENTO D'ORIENTE

Scuola Yoga dal 2000 CERTIFICATA YAI
 Via Alessandria, 40 (cortile interno)
 + 39 329 3276989 (Paola) - sirived@libero.it
www.ventodoriente.com



Insegnanti esperti qualificati:

Paola Ciapponi, Oreste Gallone, Claudia Cipriani, Marcella Candilera
 Standard Internazionali:

200hr - 150hr in aula con insegnante esperto (100hr Tecniche)
 500hr - 440hr in aula con insegnante esperto (225hr Tecniche)

Requisiti ai fini formativi:

Pratica yoga da almeno un anno, anche in altra scuola;
 "Monte ore" lezioni, corsi, intensivi e sessioni yoga

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE MODIFICHE