

MODULI DI APPROFONDIMENTO FORMAZIONE YOGA

percorsi individuali e formativi
 DIPLOMI INTERNAZIONALI CERTIFICATI
 ISTRUTTORI/INSEGNANTI YOGA 200/500hrYAI
 "monte ore" in aula con insegnanti esperti



FILOSOFIA YOGA

CORSO DI FILOSOFIA YOGA

- 2° sabato del mese h. 9.30-12.30 Nov/Feb - Teoria e pratica meditativa
 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"

L'ESSENZA DEGLI "YOGA SUTRA DI PATANJALI"

- 2° sabato del mese h. 9.30-12.30 Mar/Giu - Teoria e pratica meditativa
 14/3/2020 "SAMADHI PADA. Il fine ultimo dello Yoga"
 18/4/2020 "SADHANA PADA. Gli ostacoli al Samadhi."

- Ashtanga Yoga (gli 8 anga o 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"

L'ESSENZA DELLA "BHAGAVAD GITA"

- 2° sabato del mese h. 9.30-12.30 da Ott 2020 - Proiezione video e commento

TECNICHE DI YOGA E MEDITAZIONE ANATOMIA E FISILOGIA FISICA E SOTTILE

APPROFONDIMENTO TECNICHE YOGA E MEDITAZIONE

- 4° domenica del mese h. 9.30-13.30 Nov/Lug - Teoria e lezione yoga dedicata
 24/11/2019 "Apparato respiratorio. Asana per la capacità polmonare.
 Saluto al sole e luna. Respirazione di base. Tecniche di Purificazione (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"
 19/4/2020 "Corpi sottili. Kosha. Asana di rilassamento. Yoga Nidra"
 24/5/2020 "Prana e i 5 prana. Fasi respiratorie. Respiro yogico completo.
 Tecniche di Pranayama. Mudra e Bandha. I 20 Kriya"
 21/6/2020 "Mantra. Pranava AUM e mantra vedici. Bija mantra"

- 5/7/2020 "Asana meditative. La sostanza mentale (antakarana). I 4 Stati di coscienza. Ekagrata e Niruddha. Samyana e Prajna. Tecniche di meditazione"
INTENSIVO YOGA DI PURIFICAZIONE DEL CORPO

19/10/2019 h. 15.30-18.30

INTENSIVI HATHA E RAJA YOGA SUI CHAKRA

- 3° sabato del mese h. 15.30-18.30 Nov/Giu - Teoria e pratica yoga dedicata
 16/11/2019 I Sette Chakra 21/12/2019 Muladhara
 8/1/2020 Svadhisthana 15/2/2020 Manipura
 21/3/2020 Anahata 18/4/2020 Visuddhi
 16/5/2020 Ajna.

INTENSIVO YOGA SUL PRANAYAMA

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

SESSIONI DI MANTRA YOGA E MEDITAZIONE

2° e 4° venerdì del mese h. 16.30-18.00 Sett/Lug

SESSIONI DI YOGA NIDRA

2° giovedì del mese h. 20-21 Feb/Lug

SESSIONI DI YOGA A COPPIE

4° lunedì del mese h. 18.15-19.30 Feb/Lug

LEZIONI DI HATHA E RAJA YOGA SUI CHAKRA

Lun e Giov h. 18.15-19.30 e 20-21; Mer e Ven h. 13.30-14.30 Sett/Lug

CORSI DI MASSAGGIO AYURVEDICO DEI MARMA, MASSAGGIO THAI (YOGA PASSIVO) E SEMINARI DI REIKI A richiesta. Facoltativi ai fini formativi.

INSEGNAMENTO YOGA

TEORIA E PRATICA DI INSEGNAMENTO E ASSISTENZA NELLE CLASSI

- 4° domenica del mese h. 15-19 Feb/Lug - Teoria e pratica
 23/2/2020 "Etica dell'insegnante. Stile di vita yoga. Yama e Niyama"
 29/3/2020 "Alimentazione yoga e ayurvedica. L'importanza del digiuno"
 19/4/2020 "Metodi di insegnamento. Struttura di una lezione di yoga"
 21/6/2020 "Yoga in gravidanza. Yoga per la terza età. Yoga per bambini."
 5/7/2020 "Yoga e malattia. Yoga a coppie. Yoga trekking"

INFO 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
www.yogaallianceinternational.org



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 MODIFICAZIONI

INCONTRO DI PRESENTAZIONE: 11 OTTOBRE 2019 h. 19-20