

# 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 MARMAS, 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](mailto:sirived@libero.it)  
[www.ventodoriente.com](http://www.ventodoriente.com)  
[www.yogaallianceinternational.org](http://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