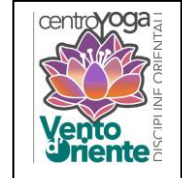


25 gennaio – 25 maggio 2025

CORSO INSEGNANTE YOGA



DIPLOMA 200hr YAI
rilasciato dalla Yoga Alliance International



3 Moduli Formativi

ANATOMIA E FISIOLOGIA DELLE TECNICHE YOGA

Apparato scheletrico e muscolare. Asana in piedi.
Apparato digerente, escretore e riproduttivo. Asana a terra.
Apparato cardiocircolatorio e linfatico. Asana di inarcamento.
Apparato nervoso ed endocrino. Asana capovolte.
Apparato respiratorio. Respirazione Yogica. Shatkarma.
Pranayama, Mudra. Bandha.
Corpi sottili. Nadi. Chakra.
Nada e Mantra. Yantra e Mandala.
L'importanza del rilassamento. Asana di rilassamento. Yoga Nidra.
Sostanza mentale (Chitta). Ekagrata e Niruddha.
Stati di Coscienza. Samyana e Prajna. Asana e Tecniche meditative.

FILOSOFIA YOGA

Filosofia Generale: Periodo Vedico, Epico, dei Sutra e Scolastico.
Approfondimento Testi Yoga: Yoga Sutra di Patanjali e Bhagavad Gita.

INSEGNAMENTO

Deontologia ed Insegnamento Generale I e II.
Yoga e Malattia. Yoga-terapia.
Yoga in gravidanza. Yoga a coppie. Yoga per bambini.
Yoga per la terza età. Yoga per disabilità.

8 WEEK-END h. 10.00-19.00, con cadenza bimensile

DATE (possibili modifiche): 25-26 gen / 8-9 e 22-23 feb / 8-9 e 22-23 mar / 12-13 apr / 10-11 e 24-25 mag
Contributo: 1.200 euro in 3 rate. **Preiscrizione ENTRO IL 20 GENNAIO.**

DOCENTE Siri Ved (Paola Ciapponi), Formatrice e Insegnante Yoga Certificata YAI
con esperienza di oltre 25 anni, Reiki Master e Operatrice olistica.

Per Info e Iscrizioni:

Scuola Yoga **VENTO D'ORIENTE** dal 2000,
Certificata dalla YAI - Yoga Alliance International India
Paola 329 3276989 – sirived@libero.it – www.ventodoriente.com