

21 Feb – 14 Giu 2026

CORSO INSEGNANTI YOGA

DIPLOMA 200 ore

1° YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL (INDIA)



8 WEEK-END (2 volte al mese) h. 10.00-19.00

21-22 Feb / 7-8 e 21-22 Mar / 11-12 Apr / 9-10 e 23-24 Mag / 6-7 e 13-14 Giu

Piccoli gruppi (date rivedibili). Contributo: 1.300 euro in 3 rate.

FORMATRICE: Siri Ved K. (Paola Ciapponi), Master Yoga Teacher
Certificata YAI con 30 anni di esperienza, Reiki Master e Operatrice olistica.

ANATOMIA E FISIOLOGIA DELLE TECNICHE YOGA

*Anatomia fisica e sottile. Asana. Pranayama. Mudra e Bandha.
Corpi sottili, Nadi e Chakra. Mantra e Yantra. Rilassamento Yogico.
Sostanza mentale (Chitta) e Stati di Coscienza. Meditazione.*

FILOSOFIA YOGA

*Ricostruzione storica: Periodo Vedico, Epico, dei Sutra e Scolastico.
Yoga Sutra di Patanjali: Samadhi, Sadhana, Vibhuti e Kaivalya Pada.
Bhagavad Gita: Karma, Bhakti e Jnana Yoga.*

INSEGNAMENTO

*Etica dell'Insegnante. Propedeutica all'insegnamento. Linee Guida.
Metodi di insegnamento. Sequenze di Hatha, Raja e Kundalini Yoga.
Yoga Nidra. Yoga in gravidanza. Yoga a coppie. Yoga per bambini.
Yoga per la terza età. Yoga-Terapia. Yoga per disabilità.*

PER INFO E ISCRIZIONI:

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