

CORSO FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA

“Dalla terra al cielo”

Formula weekend
da Settembre 2024

9 weekend 150 ORE
sabato dalle 09:00 alle 18:30
domenica dalle 09:00 alle 16:30



ANAM ARUP YOGA
V.le S.Eufemia 36 A - 25135
BRESCIA



info e prenotazioni
anamarupyogo@gmail.com
Marco 347 7276644



Questo nuovo ciclo di formazione insegnanti chiamato "Dalla terra al cielo" avrà come focus i sette chakra, partiremo appunto dalla terra (sede di Muladhara), per arrivare al cielo (sede di Sahasrara). Utilizzeremo le caratteristiche di ogni chakra come punto di partenza per addentrarci poi in uno studio profondo delle varie materie indispensabili per la conoscenza di questa millenaria pratica. Le materie di studio andranno dall'anatomia alla mitologia, dal simbolismo all'ayurveda, dalla meditazione al pranayama, indispensabile poi la pratica fisica per sperimentare la loro forza.



Cosa sono i chakra ?

Si può dire che i chakra siano punti di intersezione tra i diversi livelli energetici della persona, in particolare tra i livelli fisico, mentale-emozionale e spirituale. In ognuno di questi livelli l'energia vitale si manifesta con un corpo specifico, uno dei quali, quello fisico, cade sotto la percezione sensoriale comune a tutti.

Il secondo corpo, quello mentale, è un corpo sottile, non fisico, che cade sotto la capacità non di senso ma di sensibilità che alcune persone possiedono, e si manifesta sotto forma di "aura". Ogni singolo Chakra rappresenta un particolare aspetto psichico, a cui è associata sul piano corporeo una ghiandola ormonale

I chakra sono individuabili ?

Queste energie sono sottili e invisibili, ma hanno i loro corrispondenti nel sistema nervoso, più precisamente nel sistema neurovegetativo i due "canali" laterali e nel sistema nervoso centrale il "canale" centrale. Questi canali energetici partono dal primo chakra o chakra radice, collocato fisicamente nella regione del perineo e si congiungono nel sesto chakra, fisicamente collocato al di sopra degli occhi, nel centro della fronte, ed in profondità è in relazione con le strutture del chiasma ottico e la ghiandola pituitaria per alcuni, mentre per altri con la ghiandola pineale.



Qual'è la funzione dei chakra ?

I chakra permettono, in sintesi, il passaggio dei vari tipi di energia vitale tra le varie dimensioni che ci costituiscono nella nostra totalità: ad esempio consentono il passaggio delle emozioni tra il corpo emozionale ed il corpo fisico.



Quali sono i chakra principali ?

Partendo dal basso:

- Muladhara il chakra della radice
- Svadhisthana il chakra dell'acqua
- Manipura (o Nabhi) il centro di comando
- Anahata, il Chakra del Cuore
- Vishuddha, il Chakra della Gola
- Ajna, il Terzo Occhio



Materie di studio

Anatomia applicata e fisiologia	ore 9
Meditazione	ore 9
Mitologia e filosofia	ore 18
Pranayama	ore 9
Pratica YIN simbolica	ore 22
Pratica YANG energetica	ore 22
Simbologia e ayurveda	ore 18
Studio delle asana	ore 27



Requisiti di Accesso al Corso di Formazione

Per accedere ai corsi di formazione, e' necessario minimo un anno di pratica yoga (requisito obbligatorio).



Sbocchi professionali

L'insegnante di yoga, può tenere corsi presso centri fitness, palestre e wellness center, ma anche in centri yoga specializzati (ASD o SSD), oppure lavorare presso centri olistici che offrono ai clienti sessioni di yoga e percorsi di mindfulness.



Docenti

Aliprandi Tatiana : operatore Ayurvedico, diploma quadriennale Yoga Ratna con la maestra Gabriella Cella, diploma Yoga Bambini AIYB con la maestra Clementina Tedeschi, esperienza ventennale di insegnamento e decennale come formatore. Docente durante il corso di : PRATICA YIN, SIMBOLOGIA e AYURVEDA

Aliprandi Danila : infermiera professionale, diploma triennale Hari Om, diploma Yoga Bambini AIYB, esperta in respiro ed autrice del libro "Il respiro è un ponte", docente del corso "Yoga e dolore" presso la facoltà di Infermieristica dell'università di Crema, esperienza ventennale di insegnamento e decennale come formatore. Docente durante il corso di : PRANAYAMA e MEDITAZIONE

Cavana Alesandra : diploma Vinysa Yoga con Anna Inferrerà, diploma in Naturopatia, esperienza decennale di insegnamento. Docente durante il corso di : PRATICA YANG.

Izzo Angelo : Massofisioterapista e Terapista manuale in Osteopatia, diploma quadriennale di Yoga Ratna con la Maestra Gabriella Cella, ideatore del metodo Lila Yoga Balls, insegnante di Yoga in amaca Om Gym, esperienza ventennale di insegnamento e decennale come formatore. Docente durante il STUDIO DELLE ASANA, ANATOMIA APPLICATA e FISIOLOGIA

Taglietti Nadia : laureata in storia, esperta di storia e filosofia indiana, culture religiose e spirituali, diploma triennale HaiOm, allieva diretta di Dinah Rodrigues ideatrice del metodo di Yoga Ormonale con relativa certificazione all'insegnamento, esperienza ventennale di insegnamento e decennale come formatore. Docente durante il corso di : MITOLOGIA e FILOSOFIA



Diploma

Le ore del corso potranno essere utilizzate come crediti per ottenimento del diploma di

ISTRUTTORE GINNASTICA PER IL BENESSERE ED IL FITNESS metodo YOGA.

Il diploma che è rilasciato direttamente da OPES Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. .

- I livello
- Il livello *se già in possesso del diploma di I livello anche di altra scuola*
- III livello *se già in possesso del diploma di II livello anche se di altra scuola*

Prova pratico-teorica finale

Per l'ottenimento del diploma è richiesto di totalizzare almeno il 90% di ore di lezione in presenza e autocertificare 50 ore di studio individuale nel periodo del Corso.

Il corso si attiverà con un minimo di 5 partecipanti.



Date (da confermare)

28-29 SETTEMBRE 2024 - I Chakra
26-27 OTTOBRE 2024 - Muladhara
23-24 NOVEMBRE 2024 - Swadisthana
21-22 DICEMBRE 2024 - Manipura
25-26 GENNAIO 2025 - Anahata
22-23 FEBBRAIO 2025 - Vishuddha
22-23 MARZO 2025 - Anna
19-20 APRILE 2025 - Sahasrara
25-25 MAGGIO 2025 - Esame



Struttura delle giornate

SABATO

09:00-11:30 Pratica Yin simbolica - lezione pratica

11:30-13:30 Filosofia e mitologia - lezione teorica

13:30-14:30 pausa

14:30-15:30 Anatomia applicata e fisiologia - lezione pratico/teorica

15:30-18:30 Studio delle asana - lezione pratico/teorica

DOMENICA

09:00-11:00 Meditazione o Pranayama - lezione pratico/teorica

11:00-13:00 Simbologia e Ayurveda - lezione teorica

13:00-14:00 pausa

14:00-16:30 - Pratica Yang energetica - lezione pratica



Costo

1.200,00 € comprensivo di diploma

400,00 € al momento dell'iscrizione entro 30/06/2024

400,00 € entro 31/12/2024

400,00 € entro 31/03/2025

Vi ricordiamo che il ritiro dal corso non esonera dal pagamento delle restanti rate



Le attività sono riservate agli associati dell' S.S.D. Yoga Anam Arup, al costo del corso, se necessario, vanno aggiunti 25,00 € per l'affiliazione.