

10 febbraio - 23 giugno 2024

CORSO INSEGNANTE YOGA

DIPLOMA 200hr YAI

rilasciato dalla Yoga Alliance International

Programma in 3 Moduli:

TECNICHE

ANATOMIA E FISILOGIA 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. Kriya.
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

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

INSEGNAMENTO

Deontologia ed Insegnamento Generale I.
Deontologia ed Insegnamento Generale II.
Yoga e Ayurveda. 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

DATE: 10-11/2 – 24-25/2; 16-17/3; 6-7/4; 20-21/4; 18-19/5; 8-9/6; 22-23/6. ESAME 29/9/2024.
Contributo: 1.200 euro in 3 rate. Preiscrizione ENTRO IL 5 FEBBRAIO.

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

Per Info e Iscrizioni:

Scuola Yoga VENTO D'ORIENTE dal 2000, riconosciuta dalla YAI
Paola 329 3276989 – sirived@libero.it – www.ventodoriente.com