

SempliceMenteYoga Academy

FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA E CULTURA DELL'INDIA

Corso di formazione professionale Insegnanti Yoga
accreditato e riconosciuto
Yoga Alliance Italia ed International



WE MAKE NO APOLOGIES FOR SETTING HIGH STANDARDS

YOGA ALLIANCE DIVISIONE ITALY

YOGA ALLIANCE EUROPEAN REGISTRY YOGA TEACHERS AND SCHOOLS

YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL DIVISION

FACE-TO-FACE RYS 250 PLUS INTERNATIONAL

FACE-TO-FACE YOGA ALLIANCE CEAS INTERNATIONAL

YTT LEVEL 1 ADVANCED CONTINUING EDUCATION CREDITS

www.yogaalliance.it www.yogaallianceeuropeanregistry.com www.yogaallianceinternationalregistry.com

Yoga Alliance Group Registered Trade Marks

WE MAKE NO APOLOGIES FOR SETTING HIGH STANDARDS

YOGA ALLIANCE DIVISIONE ITALY

YOGA ALLIANCE EUROPEAN REGISTRY YOGA TEACHERS AND SCHOOLS

YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL DIVISION

FACE-TO-FACE RYS 250 PLUS INTERNATIONAL

FACE-TO-FACE YOGA ALLIANCE CEAS INTERNATIONAL


ERYT 250 PLUS INTERNATIONAL

RPYT INTERNATIONAL

SENIOR LEVEL 1 SPECIALTY

www.yogaalliance.it www.yogaallianceeuropeanregistry.com www.yogaallianceinternationalregistry.com


Yoga Alliance Group Registered Trade Marks



La “Formazione Insegnanti Yoga e Cultura dell’India” da 250h Plus Level 1 Advanced, erogata da SempiceMenteYoga Academy si propone di accompagnare la persona all'esplorazione dei diversi aspetti della pratica e di avere il tempo, tra un seminario e l'altro, di metabolizzare le esperienze ed i contenuti acquisiti durante i weekends formativi.



Le materie insegnate e le ore di formazione pratica, in accordo con lo standard internazionale di Yoga Alliance, non si limitano soltanto ad una mera conoscenza tecnica e teorica dei fondamenti dello Yoga, ma offrono ampi spunti di riflessione nell’ottica di una propria crescita ed evoluzione personale.



Modalità di Frequenza

- Gli incontri sono svolti esclusivamente FACE - TO - FACE in presenza per 13 weekends (Sabato e Domenica) con cadenza mensile, per un weekend al mese.
- Il corso si svolge da Novembre a Luglio (Pausa Agosto) e da Settembre a Dicembre.
- L'orario del corso è dalle 09:00 alle 13:00 (pausa pranzo) e dalle 14:00 alle 18:00.
- possibilità di recupero ore perse fino ad un massimo di 18 h
- Al termine del corso sarà sostenuto un esame finale, e se superato, sarà rilasciato il diploma



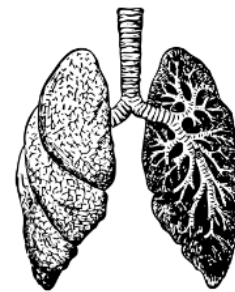
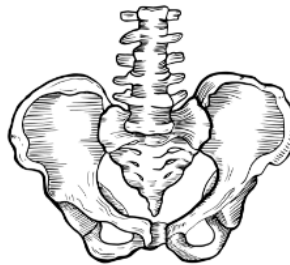
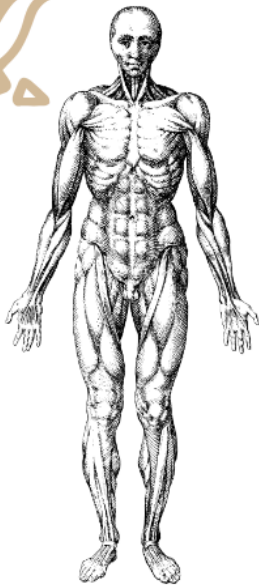
200h Tecniche e metodi di pratica

- Studio della storia e della filosofia Yoga ed approccio ai testi classici dello Yoga, Ottuplice Sentiero di Patanjali (Ashtanga yoga).
- Le principali famiglie di Asana, e principi di allineamento. In dettaglio, come insegnare ognuna delle posizioni incluse nel corso di formazione, nomenclatura sanscrita delle Asana e valutazione dei rischi potenziali che possono sorgere durante la pratica e insegnamento delle Asana.
- Sviluppo delle sequenze, sviluppare l'abilità di condurre classi yoga con confidenza, come mostrare più efficacemente le posizioni dello yoga con guida chiara e comprensibile, la qualità della voce, compreso il linguaggio attivo vs. passivo, il tono e l'udibilità, glossario e terminologia yoga, e deontologia professionale.
- Tecniche di Pranayama e Meditazione.
- Tecnica e conduzione del rilassamento.



25h Anatomia

- Anatomia funzionale.
- Biomeccanica e cinetica del movimento applicata ad osservazione degli studenti nella pratica in modo da guidarli in modo significativo, sicuro ed efficace.
- Conoscenza della struttura scheletrica umana di base quali diversi tipi di ossa, articolazioni, muscoli e tessuti connettivi e come funzionano in modo ottimale nelle pratiche posturali.
- Basi del movimento umano per comprendere le transizioni dentro e fuori le Asana.



25 h Ore rilasciate dalla scuola

- Studio personale a casa.
- Stesura saggio.
- Conduzioni pratiche.
- Elaborazione tesi finale.
- Tirocini.
- Partecipazione a workshop e ritiri.



Cosa offre il corso

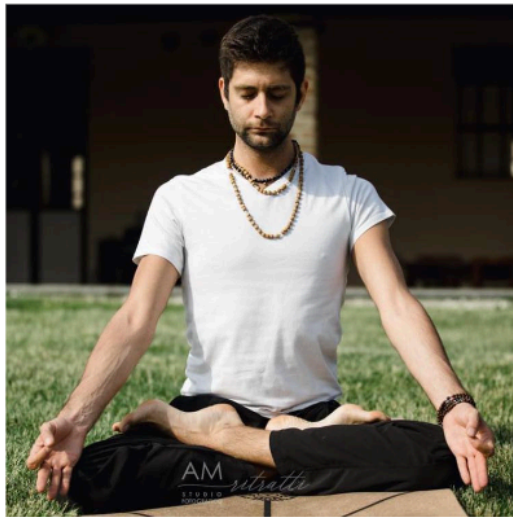
- Dispense illustrative.
- Soggiorno residenziale in Ashram a Firenze
- Diploma di Insegnante Yoga.
- Iscrizione da parte della scuola di formazione al registro nazionale ed internazionale Yoga Alliance RYT250 PLUS Level 1 Advanced valido per 3 anni.



I Docenti

MARCO GALLO

**Insegnante di Yoga
ERYT250H Lvl 1 Senior
Yoga Alliance**



Sono nato a Torino nel 1991, sin da piccolo ho avuto la passione della musica e tutto ciò che riguarda l'espressività e la comunicazione non verbale. Dopo gli Studi Artistici e Musicali, nel 2015 ho conseguito il diploma di conservatorio in Musicoterapia in ambito riabilitativo e preventivo con votazione 110/110 con lode presso il Conservatorio Statale "Antonio Vivaldi" di Alessandria.

Essendo appassionato in ambito sonoro/musicale ho perfezionato la conoscenza in ambito delle frequenze e delle onde sonore frequentando il corso di campane tibetane, e conseguendo diversi master, sotto la guida del M° Dario Gasparato. Per approfondire la mia conoscenza in ambito sonoro e spirituale, nel 2016 ho trascorso un mese in Nepal, frequentando il corso di Meditazione nel monastero di Kopan nei pressi di Kathmandu.

Nel 2017 ho poi ottenuto la qualifica come Operatore Olistico Ayurveda, e sempre nel 2017 ho conseguito il diploma di insegnante di Hatha Yoga, rilasciato dall'ASI, ampliando la mia conoscenza sulla filosofia indiana e ayurveda.

Nel 2018 ho trascorso un periodo in India visitando città religiose e culturali come Varanasi, Khajuraho e Rishikesh.

Continuo a frequentare con quotidianità i corsi di post formazione yoga, certificati dallo Yoga Alliance International e Italia, per essere sempre aggiornato ed in costante evoluzione.

Sono ufficialmente iscritto al Registro Expert Yoga Teacher (ERYT 250/PLUS Segnor LVL 1) with Yoga Alliance®



I Docenti

MATTEO FORNO
Docente di Anatomia,
Fisiologia e Biomeccanica



Mi chiamo Forno Matteo sono nato ad Asti il 19/12/1995. Concluso il liceo scientifico ho proseguito il mio corso di studi con la laurea triennale in scienze delle attività fisiche e sportive, corredata di corsi specifici di fitness, forza e allenamento femminile.

Dopo qualche anno d'insegnamento come istruttore di sala pesi ho intrapreso la carriera da personal trainer e attualmente collaboro con la Palestra Monster Brothers di Asti, seguendo individualmente i miei clienti e tenendo anche corsi di gruppo.


Oltre a tutto questo, sono un giocatore di seria A di Tamburello a muro, attività semiprofessionistica per la quale svolgo regolarmente gare e campionati.

Credo fortemente nel valore dello sport e nell'attività fisica, poiché è la base non solo per una sana condotta di vita, ma soprattutto fornisce un'ottima conoscenza corporea nelle varie parti, dalla più grossolana alla più sottile, migliorando la percezione del corpo nello spazio/tempo.



Costi del Corso


Il corso ha un costo complessivo pari a 1.925 €, con possibilità di saldo sia intero che a rate



Iscrizione	Prima Rata	Seconda Rata	Terza Rata
700,00 €	408,33€	408,33€	408,33€

Possibilità di iscrizione con formula EARLY BIRDS se l'iscrizione avviene ENTRO E NON OLTRE IL 31/07/2024 usufruendo uno sconto di 100,00 € sull'iscrizione

Iscrizione	Prima Rata	Seconda Rata	Terza Rata
600,00 €	408,33€	408,33€	408,33€



In caso di saldo in un'unica soluzione verrà applicato un ulteriore sconto di € 100,00, sull'importo dovuto.

Riepilogo

- **Formula corso:** Annuale in 13 Weekends formativi dalle 08:00 alle 18:00.
- **Periodo di corso:** Da Gennaio a Luglio / da Settembre a Marzo.
- **Docenti di formazione:** Marco Gallo (Yoga e filosofia) Matteo Forno (Anatomia e Fisiologia).
- **Dotazione di Materiale Didattico** (libri di testo e ulteriori dispense).
- **Diploma di Formazione riconosciuto Yoga Alliance.**
- **Iscrizione da parte della scuola al registro Yoga Alliance RYT250 PLUS Lvl 1 Advanced, valido per 3 anni;**
- **Costo:** Unica Soluzione 1.925 €. Saldo con rata: Iscrizione 700,00 € e 3 rate da 408,33 €
- **Early Birds:** Unica Soluzione 1.725 €. Saldo con rata: Iscrizione 600,00€ e 3 rate da 408,33 €

Contatti

Studio

SempliceMenteYoga

Piazza I Maggio 13 B
Asti



+39 3487421753



info.semplicementeyoga@gmail.com



www.semplicementeyoga.it