

26 ottobre 2024 – 23 febbraio 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.
Deontologia ed Insegnamento Generale 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

DATE: 26-27 ott / 9-10 e 23-24 nov / 14-15 dic / 11-12 e 25-26 gen / 8-9 e 22-23 feb. **ESAME:** 4 maggio 2025.
Contributo: 1.200 euro in 3 rate. **Preiscrizione ENTRO IL 15 OTTOBRE.**

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, riconosciuta dalla YAI
Paola 329 3276989 – sirived@libero.it – www.ventodoriente.com