

FORMAZIONE YOGA

DIPLOMA INSEGNANTE YOGA 200/500HR YAI YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL

Diploma YAI 200hr: 150hr in presenza (100hr Tecniche, 50hr Filosofia e Insegnamento) + 50hr Laboratori

Diploma YAI 500hr: 440hr in presenza (225hr Tecniche, 215hr Filosofia e Insegnamento) + 60hr Laboratori

FILOSOFIA YOGA 4° Sab del mese h. 16.00-18.00

Filosofia Generale dalle origini fino ad oggi: Periodo Vedico, Epico, dei Sutra e Scolastico.
Approfondimento degli Yoga Sutra di Patanjali e della Bhagavad Gita.

TECNICHE YOGA 4° Dom del mese h. 10.00-14.00

ANATOMIA FISICA

Apparato respiratorio. Tecniche di Purificazione (Shatkriya).
Apparato scheletrico e muscolare. Asana in piedi.
Apparato digerente ed escretore. Asana a terra.
Apparato cardiocircolatorio e linfatico. Asana di inarcamento.
Apparato nervoso ed endocrino. Asana capovolte.

ANATOMIA SOTTILE

Corpi sottili. Nadi. Chakra. Asana di rilassamento.
Respirazione Yoga. Pranayama. Mudra. Bandha. 21 Kriya.
Nada e Mantra Yoga. Pranava Aum. Bija Mantra. Mantra vedici.

CORSO DI MEDITAZIONE

Sostanza mentale (Chitta). Ekagrata e Niruddha. Stati di coscienza.
Samyana e Prajna. Asana meditative. Tecniche di Meditazione.

YOGA DEDICATO

Intensivi Yoga Sui Chakra, Meditazioni Guidate, Mantra Yoga, Yoga Nidra, Trekking Yoga.

INSEGNAMENTO YOGA 4° Dom del mese h. 15.30-19.30

Etica dell'Insegnante. Stile di vita yoga. Yama e Niyama.
Yoga e Ayurveda. Alimentazione e Digiuno.
Metodi di insegnamento. Struttura di una lezione di yoga.
Yoga in gravidanza. Yoga per bambini. Yoga a coppie.
Yoga per la terza età. Yoga nidra. Yogaterapia.



SCUOLA YOGA "VENTO D'ORIENTE" DAL 2000 - CERTIFICAZIONE YAI
PAOLA CIAPPONI, Insegnante Yoga con esperienza ultraventennale, Formatrice certificata YAI.

Info ed iscrizioni:

VENTO D'ORIENTE – Via Alessandria n. 40 (cortile interno)
Paola 329 3276989 – sirived@libero.it – www.ventodoriente.com