

FORMAZIONE YOGA 2023/2024



DIPLOMA INTERNAZIONALE INSEGNANTE YOGA 200/500hr YAI *Yoga Alliance International*



DIPLOMA 200hr > 150hr con Docente (100hr Tecniche + 50hr Filosofia e Insegnamento) + 50hr Ricerche a casa
DIPLOMA 500hr > 440hr con Docente (225hr Tecniche + 215hr Filosofia e Insegnamento) e 60hr Ricerche a casa

MODULO 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.

PRATICHE SPECIFICHE

Intensivi sui chakra e Campo Scuola.
Meditazioni guidate. Mantra yoga. Yoga Nidra.
Corsi di Massaggio (non obbligatori): Marma Abhyanga e Massaggio Thai Yoga.

MODULO FILOSOFIA

Filosofia Generale: Periodo Vedico, Epico, dei Sutra e Scolastico.
Approfondimento dei Testi Yoga più importanti: gli Yoga Sutra di Patanjali e la Bhagavad Gita.
Conferenze tematiche.

MODULO 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.

4° WEEK END DEL MESE h. 10.00-19.00 DA OTTOBRE A GIUGNO, con esame finale a LUGLIO.
Contributo 1.200 euro in 3 rate (entro 20 ottobre, 15 gennaio, 15 aprile).

Presentazione > 18 ottobre h. 19.00. PRE-ISCRIZIONE ENTRO IL 20 OTTOBRE.
INIZIO CORSO > 28 e 29 OTTOBRE h. 10.00-19.00.

SCUOLA YOGA "VENTO D'ORIENTE" DAL 2000 CERTIFICATA DALLA YAI

PAOLA CIAPPONI (Siri Ved), Insegnante Yoga Certificata YAI con esperienza ultraventennale,
Formatrice Insegnanti Yoga 200/500hr YAI, Reiki Master e Operatrice olistica.

Info ed Iscrizioni:

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