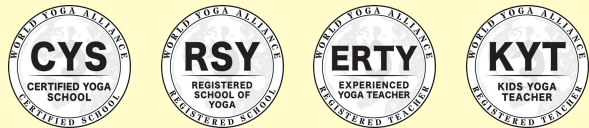


La nostra scuola

Vogliamo diffondere la tradizione dello Yoga rispettando le necessità delle persone nel mondo attuale.

La coord. Elisa Anisha Vivian ha una lunga esperienza nella formazione e ti accoglierà con gioia nella nostra *shala* per guidarti in questo percorso.



I nostri formatori

Elisa Vivian
Guru Carana Dasa
Eleonora Medici
Dott.ssa Michela Zocca
Steve John Chiola
Loretta Tognon
Andrea Nicolin

Informazioni pratiche

Durata: 500 ore (biennio - 250ore/anno)

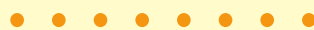
Lezioni: sabato e domenica (1 fine settimana al mese) dalle 9:00 alle 13:00 e dalle 14:00 alle 18:00

Requisiti: 1 anno di pratica di yoga, disponibilità alla pratica a casa e alle attività del corso, incontro conoscitivo

Il corso è rivolto ai praticanti Yoga che aspirano all'insegnamento ed a coloro che desiderano addentrarsi nell'essenza della pratica.

Un viaggio completo nelle otto branche (anga) dello Yoga, che durerà due anni.

Le lezioni saranno svolte negli weekend, a cadenza mensile, assieme a una pratica regolare settimanale a casa.



Scuola Olistica
Ananda Yoga Academy
Via Valle, 47 – Sovizzo – VI

Per informazioni e iscrizioni
contattare Elisa Vivian
elisaom72@gmail.com
+39 346 327 1975

Trovi tutti i dettagli su
anandayogaacademy.it



Formazione Insegnanti Yoga Integrale



Diventa un insegnante certificato partecipando al nostro corso di 500 ore, coordinato da Elisa Vivian e riconosciuto da World Yoga Alliance.

Corso di Formazione Insegnanti Yoga Integrale

Il nostro corso di Formazione ha una metodologia chiara, efficace e concreta basata su un **approccio prevalentemente esperienziale** attraverso le posture dello Yoga e **laboratori** attraverso il respiro consapevole.

Imparerai a gestire la tua pratica personale in maggiore scioltezza, a preparare, praticare, **adattare e guidare una lezione yoga** attraverso laboratori d'insegnamento in tutti i suoi principi in modo efficiente e in sicurezza.

Un approccio yogico che parte dal **rispetto** della tradizione nei suoi principi, all'evoluzione naturale della pratica.

Apprendoti allo yoga sarai accompagnato allo **studio** dell'**Anatomia** sia funzionale sia sottile, alla pratica delle tecniche di **Pranayama**, alla guida esperta per una profonda conoscenza della **Meditazione** e **Filosofia** come scienza della vita.

La formazione ha lo scopo inoltre di fornire i principi fondamentali di **Yoga Nidra e Neuroscienze** sulle basi teoriche e pratiche per insegnare la corretta conduzione per comprendere la scienza dietro lo Yoga Nidra.

La sinergia tra unione psico-spirituale, fisica ed energetica e la capacità di **condurre lezioni multilivello** trovano un supporto efficace grazie al percorso di **comunicazione**, scienza della vita e base delle relazioni umane.

In questo percorso saranno analizzate le strategie di apprendimento e d'insegnamento per rafforzare il piacere della **ricerca** e l'amore per la conoscenza.

Programma del 1° anno

Filosofia
Cultura e fondamenti dello Yoga
Ashtanga Yoga
Il ruolo dell'insegnante
L'arte dell'insegnare
Laboratori d'insegnamento
Vivere nel Setting (preparazione shala)
Asana e biomeccanica
Yoga Nidra - fondamenti
Anatomia I
Scienza del respiro e Pranayama
Chakra
Il canto dei Mantra | Mudra e Bhandha
Deontologia ed etica professionale
Principi della Comunicazione

Programma del 2° anno

Consapevolezza e Meditazione
Mahabharata e Bhagavagita
Laboratori di Asana
Creare sequenze mirate
Chakra e Asana
Pranayama e flussi energetici
La pratica al femminile
Anatomia e fisiologia II
Yoga per la vita
Surya e Chandra Namaskar
Shatkarma
Insegnamento multilivello
Scienza della Comunicazione II
Deontologia ed etica II
Yoga Nidra e Neuroscienze
Lo yoga nelle stagioni
Aromaterapia per lo Yoga
Comunicazione applicata allo Yoga
Orientamento professionali