

FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA POSTURALE

Il corso formativo yoga posturale é offerto in un percorso di **5 weekend** in sala e studio ed approfondimento a casa per un **totale di 100 ore**.

La formazione nasce come forma di espansione delle proprie conoscenze sui meccanismi della postura e come il nostro corpo reagisce e si modifica ai fattori interni ed esterni di varia natura fisica, psichica ed emozionale.



La scienza e lo yoga si fondono in questo corso!

Riconosciuto da World Yoga Alliance.

NOVITÀ

Tirocinio facoltativo presso classi yoga settimanali per osservare, praticare, fare esperienza diretta con gli allievi.

CHE COS'È LO YOGA POSTURALE:

Nello Y.P. la parola "chiave" è la " CONSAPEVOLEZZA " della postura. Mirato a un equilibrio posturale grazie alla consapevolezza, a livello:

fisico, emozionale, energetico, spirituale

Attraverso strumenti che portano a una mobilità consapevole, abbinata al respiro nella pratica sul tappetino e nella vita quotidiana per preservare o ripristinare l'equilibrio psico-fisico ed emozionale.

Alleniamo così ad ascoltare il corpo, l'osservazione, la concentrazione, la propiocezione, la meditazione.

La consapevolezza si raggiunge grazie all'esperienza.



A CHI E' RIVOLTO?

A insegnanti Yoga, a praticanti Yoga, a tutti coloro che vogliono portare l'attenzione alla postura nella sua globalità, ripristinando la condizione di equilibrio.



OBIETTIVI DEL CORSO:

L'obiettivo del corso di formazione porta a raggiungere consapevolezza alla postura per prevenire e migliorare disagi, disequilibri che possono essere creati da una postura scorretta a volte trascurata o da cattive abitudini e rituali che perpetuano nel quotidiano.

Non dimentichiamo inoltre che tutto è sempre collegato, una corretta postura è anche indice di equilibrio corporeo-mente. Teoria e pratica si fondono insieme, permettendoti di fare esperienza per raggiungere la consapevolezza e mettere in pratica per te stessa/o ciò che hai percepito personalmente al fine di proporlo ai tuoi allievi.

L'ARTE DELL'INSEGNAMENTO E LA PRESA DI CONSAPEVOLEZZA PASSA SEMPRE ATTRAVERSO IL NOSTRO VISSUTO.

Le tecniche di conduzioni, i laboratori di pratica per fare esperienza e per crescere costantemente sono parte centrale dei nostri incontri in lavoro a gruppi a coppie da soli. Osserveremo insieme la differenza sostanziale che unisce lo Yoga Tradizionale, lo Yoga moderno, la Ginnastica posturale e lo Yoga posturale.

MODULI

- LA CONSAPEVOLEZZA
- PRATICA CON I BLOCCHI YOGA
- LA PRESENZA E L'ASCOLTO
- PRATICA CON LA FIT-BALL YOGA
- POSTURA E RESPIRAZIONE
- PRATICA CON IL BASTONE
- YOGA E POSTURA
- PRATICA CON LA CINTURA ELASTICA YOGA
- EMOZIONI E CORPO
- PRATICA CON LE PALLINE
- YOGA E PAVIMENTO PELVICO

DALLA TEORIA ALLA PRATICA: COSA ANDREMO A TRATTARE?

- LEZIONI DI YOGA SPECIFICHE:
tratto sacro-lombare, riscaldamento del rachide, ileo-psoas
- TADASANA
- PIEDI E POSTURA
- ARTE DELL'INSEGNAMENTO E SETTING
- BIOMECCANICA DEL MOVIMENTO E ALLINEAMENTI
- ANATOMIA E SCIENZA
- SHAVASANA
- YOGA DEGLI OCCHI

ISCRIZIONI E INFORMAZIONI SUI CONTENUTI DEL CORSO

Segreteria

anandayogacademy@gmail.com

Coord. Elisa Anisha Vivian

elisaom72@gmail.com

+39 346 3271975



I TUOI DOCENTI :

Elisa Vivian

YOGA POSTURALE

Rino Siniscalchi

POSTURA e RESPIRO

Loretta Tognon

ANATOMIA

COSTO

IN PROMOZIONE

€690,00

(inclusa tessera A.I.C.S)

Esame e certificazione

finale WORLD YOGA

ALLIANCE **€69,00**



MODALITÀ DI PAGAMENTO

La quota potrà essere versata nella seguente modalità: caparra di 50 euro al momento di iscrizione, successive due rate entro Maggio 2025.

LUOGO

Vicenza

REQUISITI PER AMMISSIONE

Prima dell'iscrizione è previsto un colloquio conoscitivo.

DATE

ANNO FORMATIVO 2025

22-23 Febbraio

22-23 Marzo

20-21 Aprile

10-11 Maggio

14-15 Giugno

ORARI

Le lezioni si svolgono il **SABATO** e la **DOMENICA**

Dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00

Previsto un **elaborato finale** di circa 10 pagine su un argomento a scelta trattato nella formazione teorico e pratico.

www.anandayogaacademy.it