



**SCUOLA DI FORMAZIONE
HATHA YOGA 250 HR
THERAPEUTIC HEALING
EMOTION**

SADHANA YOGA STUDIO

**Via Pollenzo n.43 -
Torino**



Obiettivi

Conoscere, apprendere e imparare a trasmettere la pratica dell'Hatha Yoga, l'anatomia funzionale applicata agli Asana, i Bandha, la modulazione del respiro, i pranayama. Imparare l'assistenza in sala. Conoscere i principi della psicologia dello yoga e gli yoga sutra di Patanjali. Apprendere tecniche di meditazione. I principi dello yoga terapeutico e le varie possibilità di approccio. Imparare a creare sequenze.

A chi è rivolto

A praticanti e insegnanti di yoga. Possono partecipare principianti ed esperti e tutti coloro che hanno intrapreso un percorso personale nello yoga.

Come si svolgerà

Il corso si svolgerà in formula weekend, sabato e domenica osservando i seguenti orari: 9.00 -12.30 14.30-17.30 Principalmente le mattine saranno dedicate alla pratica guidata secondo le istruzioni degli insegnanti, Le ore pomeridiane saranno dedicate alla parte più teorica e agli adjustment, nonchè alle tecniche di meditazione e pranayama.



Date Formazione

15-16 aprile

Introduzione allo Yoga, posizioni base e psicologia dello Yoga.

Spiegazione dei Kosha, Guna e dei Chakra in relazione alla teoria Polivagale.

Fondamenti filosofici e psicologici dello yoga.

13-14 Maggio

Disturbi dell'umore e sintomi d'ansia secondo la teoria dello Yoga.

Inquadramento teorico e strumenti d'intervento pratico.

Pranayama e meditazione.

17-18 Giugno

Fondamenti di Yin yoga e medicina cinese.

8-9 Luglio

Hatha Yoga e disabilità

16-17 Settembre

Yoga per anziani. Creare una sequenza.

L'importanza dell'empatia.



21-22 Ottobre

Gruppi di asana: torsioni e posizioni di equilibrio

Creare una sequenza e improvvisarla

Mantra

Come gestire un centro Yoga

25-26 Novembre

Anatomia dello yoga con Gabriele Musetti

16-17 dicembre

Gruppi di asana: inarcamenti e allungamenti.

Pranayama.

Yoga sutra e meditazione

20-21 Gennaio

Gruppi di asana: inversioni. Sequenze complete.

Uso dei supporti.

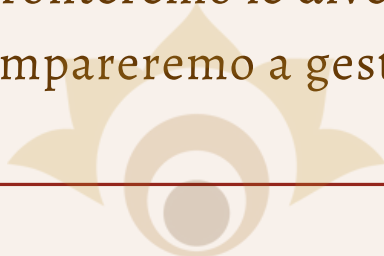
Studio degli allineamenti e aggiustamenti.

Come approcciarsi ad una classe e nelle sedute individuali.

5-6 Febbraio

Esami finali

In ogni weekend affronteremo le diverse tematiche nel confronto aperto e impareremo a gestire una classe online e in presenza.



Attestato

Per chi vuole intraprendere un percorso lavorativo verrà rilasciato a fine corso un diploma professionale di insegnante di ginnastica da primario Ente di Promozione Sportiva EPS/CONI, previo esame di qualifica. Il costo del tesserino tecnico è di 150,00 € ed è da considerarsi a parte dal costo dell'intero corso.

Certificazione Yoga Alliance (in fase di approvazione)

Quota di iscrizione

Il costo complessivo del corso è di 1.430,00 €

La quota può essere versata in tre rate mediante bonifico.

La quota di partecipazione comprende:

quota di iscrizione, lezioni del corso, materiale didattico, lezioni registrate sempre a disposizione, assicurazione.

In caso lo studente si ritirasse dal corso per ragioni non legate alla volontà della scuola, gli eventuali acconti versati non verranno rimborsati.

Non è compresa nella quota il costo della struttura che ci ospiterà per il weekend intensivo.



Docenti

Maria Cristina Massarenti

Fondatrice di Sadhana Yoga Studio, insegnante certificata e riconosciuta Yoga Alliance, Hatha Yoga.

Alberto Rossitto

Psicologo e psicoterapeuta, praticante di Ashtanga e Kriyaban

Gabriele Musetti

Dottore in Scienze Motorie e insegnante di Ashtanga Vinyasa Yoga e Hatha yoga con certificazione Yoga Alliance 500 hrs

Altri ospiti faranno parte di questo progetto che vuole essere un contributo sincero e formativo per i partecipanti.

Sede del corso

La sede del corso sarà Via Pollenzo 43 Torino ASD ORIENTE CULTURA APS, potrebbe essere necessario spostarsi in via Susa 6 Torino per motivi logistici.

