



CORSO DI SPECIALIZZAZIONE
YOGA TERAPEUTICO
SADHANA YOGA STUDIO



Via Pollenzo n.43 -
Torino



Descrizione e obiettivi del corso

Un percorso rivolto a chi vuole approfondire l'aspetto terapeutico dello yoga. Verranno forniti strumenti di comprensione e gestione dei principali disturbi psicologici in relazione sia alle terapie occidentali, che alla filosofia yoga e alla medicina Ayurveda. Approfondiremo la relazione di aiuto verso sè stessi e verso gli altri. Un viaggio non solo di auto indagine ma di studio delle diverse problematiche della sfera emotiva, mentale e stadi della vita.

Al termine del corso lo studente avrà appreso gli asana e i pranayama di base, nonché la filosofia e i principi chiave per lavorare in sicurezza con soggetti che presentano difficoltà emozionali sia individualmente che in gruppo.

A chi è rivolto

Operatori del settore Olistico, insegnanti e praticanti Yoga, Psicologi e Psicoterapeuti. In generale il corso è idoneo a tutti coloro che sono alla ricerca di un percorso di crescita individuale.



Date formazione

15-16 aprile

Introduzione allo Yoga, fondamenti filosofici e psicologici.

Sistema di Kosha, Guna e Chakra.

Teoria Polivagale e pratica 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.

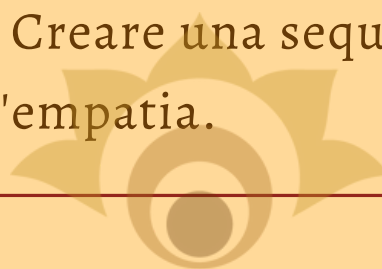
8-9 Luglio

Hatha Yoga e disabilità

16-17 Settembre

Yoga per anziani. Creare una sequenza.

L'importanza dell'empatia.



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 alle tecniche di meditazione e pranayama.

Quota di iscrizione

Il costo complessivo del corso è di 1.190,00 €

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.



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.

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

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

