

T. H. E. HATHA YOGA
THERAPEUTIC HEALING EMOTION
HATHA YOGA 200 HRS

Formula weekend

- **27-28 Novembre**

Introduzione allo Yoga, posizioni base e psicologia dello Yoga. Spiegazione dei Kosha, Guna e dei Chakra in relazione alla teoria Polivagale.

- **18-19 Dicembre**

Disturbi dell'umore e sintomi d'ansia secondo la teoria dello Yoga. Inquadramento teorico e strumenti d'intervento pratico.. Pranayama. Meditazione.

- **15-16 Gennaio**

Anatomia dello Yoga. Lavorare in sicurezza.

- **19-20 Febbraio**

Yoga In gravidanza e post parto. Yoga bimbi e cenni di intervento nelle sindromi dello sviluppo.

- **19-20 Marzo**

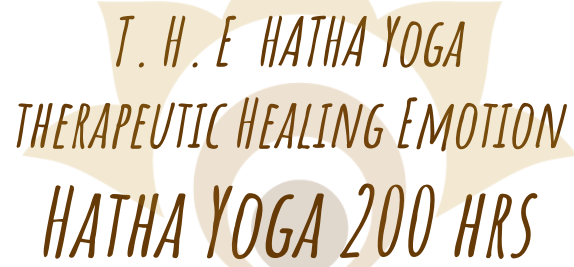
Yoga per anziani. Creare una sequenza. Come coltivare l'empatia.

- **30 aprile 1 maggio**

Gruppi di asana, torsioni e posizioni di equilibrio. Creare una sequenza e improvvisarla!. Revisione dei lavori assegnati. Mantra. Come gestire un centro yoga.

- **28-29 maggio**

Gruppi di asana, inarcamenti e allungamenti. Pranayama. Yoga sutra e meditazione.



T. H. E. HATHA YOGA
THERAPEUTIC HEALING EMOTION
HATHA YOGA 200 HRS

Formula weekend

- **15-16-17 luglio**

Intensivo gruppi di asana le inversioni , sequenze complete, uso dei supporti, Studio degli allineamenti e aggiustamenti. Come approcciarsi ad una classe e nelle sedute individuali.

- **15-16 ottobre**

Anatomia funzionale nello yoga.

- **5-6 novembre**

Esami finali.

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



Obiettivi

Conoscere, apprendere e imparare a trasmettere la pratica dell'hatha Yoga, L' anatomia funzionale applicata agli Asana, Bandha, respiro, 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 adjstment, nonchè alle tecniche di meditazione e pranayama.



Attestati

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 €uro 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 €

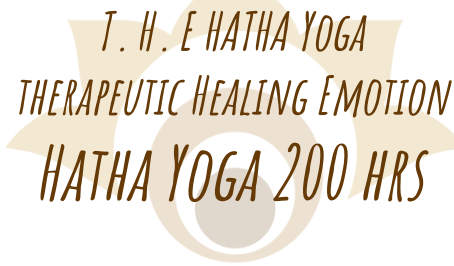
La quota può essere versata in tre rate mediante bonifico.

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.



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.

Francesca Cena insegnante certificata hatha Yoga, Yoga in gravidanza e Yoga bimbi.

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.