



**SCUOLA DI FORMAZIONE  
ASHTANGA YOGA , FUNCTIONAL  
ANATOMY E ADJUSTMENTS**

**GABRIELE MUSETTI**  
in collaborazione con  
**SADHANA YOGA STUDIO**

---



**Via Pollenzo n.43 -  
Torino**



## Obiettivi

La scuola di formazione Ashtanga Yoga, Functional Anatomy e Adjustemnet è un corso di formazione completo che ricopre diversi argomenti connessi all'Ashtanga Vinyasa Yoga: la tecnica degli Asana, il conteggio del Vinyasa, l'anatomia e la biomeccanica applicata alle posizioni. Un'importante sezione sarà dedicata alla fisiologia e dinamica del respiro (pranayama) e all'imparare la tecnica degli Aggiustamenti manuali.

L'obiettivo è quello di conoscere e apprendere la prima serie dell' Ashtanga, l' anatomia funzionale applicata agli Asana, i Bandha, la modulazione del respiro e i pranayama.

Grande attenzione viene rivolta al come trasmettere ed insegnare la Prima Serie e su come imparare l'assistenza in sala.

Nel corso della formazione affronteremo anche i principi della psicologia dello yoga e gli yoga sutra di Patanjali.

Verranno trasmesse inoltre tecniche di meditazione.

## A chi è rivolto

Il corso è rivolto sia ad aspiranti insegnanti sia a chiunque voglia approfondire in maniera esaustiva l'Ashtanga Vinyasa Yoga e portare la propria pratica ad un livello più consapevole.



## 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 e Mysore e all'apprendimento e pratica delle tecniche di insegnamento. Le ore pomeridiane saranno dedicate alla parte più teorica e agli adjustment, nonché alle tecniche di meditazione e pranayama.

## 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.



# Date formazione

## **28-29 Gennaio**

I principi fondamentali del sistema Ashtanga Ujjayi e fisiologia del respiro

Anatomia funzionale dei Bandha

Surya Namaskar A e B (tecnica e anatomia funzionale)

La struttura e le fasi di apprendimento della prima serie

## **18 - 19 febbraio**

Gli Asana fondamentali (tecnica e anatomia funzionale).

La prima serie da Utthita Hasta Padanghustasana a

Triang Mukha Eka Pada Paschimottanasana.

Pratica di insegnamento e aggiustamenti manuali.

## **18- 19 marzo**

Psicologia dello yoga, come entrare in empatia con l'allievo.

Etica e comprensione

Yoga sutra

Pratica di yin yoga

## **08 aprile online**

Il conteggio dei Vinyasa.

Anatomia funzionale e biomeccanica del movimento umano.

Costruzione di un corso.







## **06 - 07 maggio**

La prima serie da Janu Sirsasana A a Navasana.

Prove d'insegnamento e aggiustamenti.

Tecnica dei Jumps through e Jumps back (parte 1)

## **9- 10- 11 giugno Intensivo in Val d'Aosta**

Bhujapidasana- Kurmasana - Supta Kurmasana

Anatomia funzionale e tecnica delle posizioni di apertura delle anche.

Tecnica dei Jumps through e Jumps back (parte 2)

Closing sequence (tecnica, anatomia ed aggiustamenti )

## **17 settembre online**

Anatomia funzionale.

Completare la pratica Yoga.

Le catene miofasciali

## **14 - 15 ottobre**

Introduzione alla Seconda Serie

L'importanza delle estensioni spinali



## **11-12 novembre**

Esercitazioni pratiche di insegnamento

Tecnica ed Anatomia da Garbha Pindasana a Setu Bandhasana.

Adjustments e pratica di insegnamento

## **2 e 3 dicembre**

Revisione Anatomia funzionale - Revisione Aggiustamenti -

Prova di insegnamento della Prima Serie a coppie, a giorni alterni

L'intensivo si svolgerà presso una struttura a Vetan in Valle d'Aosta e i costi di vitto e alloggio saranno a carico dello studente.

L'iscrizione al corso prevede la possibilità di frequentare la scuola per praticare settimanalmente con il supporto di un insegnante. Non è prevista la possibilità di non presenziare agli incontri, in casi particolari è necessario parlarne con gli insegnanti.



## Quota di iscrizione

Il costo complessivo del corso è di **1.970,00 €**  
**EARLY BIRD** entro il 05.11.2022 - **1.880,00 €**

La quota può essere versata in tre rate mediante bonifico.

La quota di partecipazione comprende:  
quota di iscrizione, diritto di segreteria ente, lezioni del corso, materiale didattico, lezioni registrate.

Il corso è strutturato per lezioni frontali in presenza tuttavia a causa dell'emergenza sanitaria in corso e delle disposizioni di sicurezza governative, le date degli incontri e le modalità potrebbero subire delle variazioni in corso d'opera.

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

E' possibile partecipare al singolo modulo a 180,00 € euro con rilascio attestato **YACEP Yoga Alliance**.



## **Docenti**

### **Gabriele Musetti**

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

### **Maria Cristina Massarenti**

Fondatrice del centro e insegnante Hatha Yoga con certificazione Yoga Alliance 500 hrs.

### **Alberto Rossitto**

Psicologo e psicoterapeuta. praticante di Ashtanga yoga e Kriyaban.

## **Sede del corso**

Sadhana Yoga Studio (ASD Oriente Cultura APS)  
Via Pollenzo n.43 Torino  
studiosadhanayoga@gmail.com  
www.sadhanayogastudio.org

