



**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

16-17 Settembre

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.

21-22 Ottobre

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

Inquadramento teorico e strumenti d'intervento pratico.

Pranayama e meditazione.

25-26 Novembre

Anatomia dello yoga con Gabriele Musetti.

16-17 Dicembre

Fondamenti di Yin yoga e medicina cinese.

20-21 Gennaio

Yoga per anziani e disabilità. Creare una sequenza.

L'importanza dell'empatia.



10-11 Febbraio

Gruppi di asana: torsioni e posizioni di equilibrio

Creare una sequenza e improvvisarla

Mantra

Come gestire un centro Yoga.

9-10 Marzo

Gruppi di asana: inarcamenti e allungamenti.

Pranayama.

Yoga sutra e meditazione

6-7 Aprile

Gruppi di asana: inversioni. Sequenze complete.

Uso dei supporti.

Studio degli allineamenti e aggiustamenti.

Come approcciarsi ad una classe e nelle sedute individuali.

10-11-12 Maggio

Intensivo di 3 giorni. Costruzioni sequenze e conduzioni con esami finali.

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



Quota di iscrizione

Il costo complessivo del corso è di 1.650.00 €

La quota può essere versata in tre rate mediante bonifico:

Prima rata da 500 € da saldare al momento dell'iscrizione, seconda rata di 575 € da saldare a Dicembre e terza rata da 575 € da saldare ad Aprile.

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 un eventuale weekend intensivo.

I pagamenti vanno effettuati al conto corrente Unicredit intestato a **Maria Cristina Massarenti**

Iban: IT9210200830530000102253473



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/REGISTRO SPORTIVO, previo esame di qualifica. Il costo del tesserino tecnico è di 150,00 € e corrisponde a 250 ore di formazione, da considerarsi a parte dal costo dell'intero corso,
Certificazione Yoga Alliance (in fase di approvazione)

Docenti

Maria Cristina Massarenti

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

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,.