



Via San Pietro in Caveoso, 6
75100 Matera, Italy
www.aljalilyoga.com
aljalilyoga@gmail.com
tel. +39 389 19 86 778



PROGRAMMA DEL CORSO ANNUALE-BIENNALE-TRIENNALE FORMAZIONE INSEGNANTI 250 ORE

YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL ITALIA

RYS 250 PLUS: “Quantum Biophysics Raja Yoga”

© Rosalia Stellacci 2017, n. 284716893

SUDDIVISIONE DELLE MATERIE DA SVOLGERE NELLE 250 ORE

- **Tecniche e Pratiche di Insegnamento - 125 ore -**
 - **- Pratica personale di Yoga Vinyasa Flow - Yoga Asana - 63 ore -** Si consiglia di seguire le lezioni dei vari livelli (sotto il consiglio e la supervisione del formatore), dai corsi per principianti ai corsi per gli allievi avanzati in modo da poter sperimentare su di sé e sul proprio corpo tutte le tecniche di insegnamento, in modo progressivo. Con l'insegnante verranno concordate, in base ai seminari specifici, gli asana a cui dedicarsi e verranno preparate pratiche specifiche per ogni allievo, da seguire a casa per lavorare velocemente sull'apertura del corpo,

sulla fluidità e le specifiche caratteristiche del Vinyasa Flow Yoga. *Da seguire durante le normali lezioni in shala svolte durante l'anno e in stage dedicati.*

- **Tecniche e Pratiche di Insegnamento - funzione, benefici e controindicazioni delle singole Asana - 62 ore** - Studio dei singoli asana. Nomenclatura Sanscrita. Tecniche di correzione e assistenza ai singoli asana. *Da seguire in stage dedicati e intensivi durante l'anno.*
- **Metodologia Didattica - 10 ore** - Tecniche di presenza scenica e di modulazione dell'aura. Tecniche di modulazione e proiezione della voce, linguaggio specifico e comunicazione verbale. Tecniche di connessione empatica, sensibilizzazione emotiva e comunicazione attraverso l'aura e il campo bioenergetico. *Da seguire in stage dedicati e intensivi e assistendo il formatore durante le normali lezioni settimanali.*
- **Anatomia, Fisiologia, Biomeccanica - 25 ore** - Studio della anatomia, fisiologia e biomeccanica in relazione agli Asana e programmazione del lavoro sul corpo e sul sistema neuroendocrino. Fisiologia dello Hatha Yoga, Chakra e Nadi. *Da seguire durante le normali lezioni in shala svolte durante l'anno e in stage dedicati.*
- **Storia e filosofia dello Yoga - 12 ore** - Storia e filosofia dello yoga, nascita e sviluppo delle varie scuole e correnti dello yoga, diffusione dello yoga in occidente, gli otto rami descritti da Patanjali, teoria e pratica degli yama e niyama. *Da seguire in stage dedicati e intensivi durante l'anno e durante le normali lezioni, che si svolgono ogni anno da Gennaio ad Aprile.*
- **Etica Professionale per Insegnanti di Yoga - 5 ore** - In linea con il codice etico della Yoga Alliance international (<http://www.yogaalliance.it/pdf/codice-etico-yoga-alliance-italia.pdf>). *Da seguire in stage dedicati e intensivi durante l'anno.*
- **Valutazione Rischio - 5 ore** - Valutare i rischi potenziali che possono sorgere durante la pratica e insegnamento degli asana. Postura, Fisiognomica, psicosomatica, metodi di supporto e medicina naturale. Direttive e protocolli sull'alimentazione, gli oli essenziali, integratori e aromaterapia. *Da seguire in stage dedicati e intensivi durante l'anno.*
- **Ore didattiche frontali - 25 ore** - pratica di insegnamento di classi yoga. Lo studente svolgerà questa attività *durante le classi settimanali* in diverse fasi e quindi sotto la supervisione del formatore e successivamente in autonomia sotto la supervisione del formatore.
- **Osservazione e Assistenza - 8 ore** - Pratica di osservazione durante le normali lezioni sulla Postura, Fisiognomica e Psicosomatica degli allievi, assistenza nel consigliare alimentazione e rimedi naturali. *Da seguire assistendo e praticando le correzioni sulle singole asana condotte dal formatore durante le normali lezioni settimanali.*
- **Pranayama e Meditazione - 10 ore** - Pratica delle principali tecniche di respirazione, funzione, benefici e controindicazioni delle singole tecniche di pranayama. Pratica delle principali tecniche di meditazione, funzione, benefici e controindicazioni delle singole tecniche di meditazione. *Da seguire in stage dedicati e intensivi durante l'anno e durante le normali lezioni in shala svolte durante l'anno ogni mercoledì dalle 20.00 alle 21.00*
- **Creare Sequenze Yoga - 5 ore** - Nozioni teorico-tecniche sulla creazione di sequenze di Asana e strutturazione di lezioni con diverse finalità fisiche, psicofisiche e terapeutiche. *Da seguire in stage dedicati e intensivi durante l'anno*
- **Seminari sui mantra vedici - 5 ore** - I principali Mantra vedici, studio della pronuncia, del significato e problema della traduzione, funzione, teoria filosofica e biofisica del mantra. Studio della vibrazione come suono dal punto di vista fisico e bioquantistico. *Da seguire in stage dedicati e intensivi durante l'anno*
- **Seminari sullo Yoga, Fisica e Biologia Quantistica - 10 ore** - Relatività di Einstein e equivalenza massa-energia, la meccanica quantistica, indeterminazione e paradossi, stati quantistici e libero arbitrio, cosmologia. Biologia, cellula e DNA, trasmutazioni genetiche e meditazione, effetto Maharishi, il progetto PEAR, legge di attrazione e aura, effetto di risonanza nella coscienza. *Da seguire in stage dedicati e intensivi durante l'anno*
- **Management, Marketing e Network Marketing della cultura dello yoga - 5 ore** - gestione di una scuola di yoga, organizzazione e normative, social media marketing e network marketing come possibilità educativa e di diffusione dello yoga e delle medicine naturali in senso proattivo. *Da seguire in stage dedicati e intensivi durante l'anno*

- **Testi Classici Yoga:**
 - Hatha Padripika, Giuseppe Spera, Magnanelli
 - Gheranda Samhita, Ma Yoga Shakti, Edizioni Mediterranee
 - Yoga Sutrasi di Patanjali, I.K. Taimni, Ubaldini Editore, Roma.
- **Testi consigliati dall'insegnante:**
 - Teoria e Pratica dello Yoga, B.K.S. Iyengar, Edizioni Mediterranee
 - Teoria e Pratica del Pranayama, B.K.S. Iyengar, Edizioni Mediterranee
 - The Key of Muscles, Ray Long, MD, FRCSC, Bandha Yoga Publications
 - Lo Yoga – Immortalità e Libertà – Mircea Eliade, saggi BUR Rizzoli
 - Il segreto dell'universo, Fabrizio Coppola, Edizioni L'Età dell'Acquario
 - Entanglement, Massimo Teodorani, Macro Edizioni
 - L'intelligenza in Rete Nascosta nel DNA, Grazyna Fosar, Franz Bludorf, Macro Edizioni
 - La Matrix Divina, Gregg Braden, Macro Edizioni

COSTI E MODALITÀ DI PAGAMENTO

Durata del corso, uno, due o tre anni. Si possono seguire i corsi più velocemente o più lentamente di quanto previsto o consigliato. Nella versione intensiva del corso, è previsto un ritiro di un mese in cui svolgere le 250 ore di apprendimento.

Costo totale del corso:

1. 300 euro all'iscrizione + 16 rate da 126,80 euro (120 euro + RIVALSA 4% (L. 335/95) e 2 Euro di bollo) da versare ad ogni mese - totale 2328,8 euro
2. 400 euro all'iscrizione + 6 rate da 300 euro, le rate vanno versate ogni 40 ore di insegnamento - totale 2200 euro
3. 400 euro all'iscrizione + 4 rate da 400 euro, le rate vanno versate ogni 63 ore di insegnamento - totale 2000 euro

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

1. Inviare il [modulo di iscrizione](https://www.aljalilyoga.com/site/wp-content/uploads/2018/06/Modulo-di-iscrizione-al-Corso-Professionale-per-insegnanti-Yoga-2018-2019.pdf) (potete scaricarlo al seguente indirizzo, copia/incolla sul browser)
<https://www.aljalilyoga.com/site/wp-content/uploads/2018/06/Modulo-di-iscrizione-al-Corso-Professionale-per-insegnanti-Yoga-2018-2019.pdf>
 all'indirizzo e-mail aljalilyoga@gmail.com e una autocertificazione firmata dal vostro insegnante o dai vostri insegnanti in cui si attesta di aver frequentato almeno 1 anno di yoga per almeno due volte alla settimana.
2. Sarete contattati per il colloquio di ammissione.
3. Secondo la modalità di pagamento scelta, versate la quota di iscrizione con carta di credito/prepagata o circuito paypal, cliccando qui <https://www.paypal.me/RosaliaStellacci> oppure con bonifico bancario sul seguente IBAN:

Rosalia Stellacci
 Banca popolare di Puglia e Basilicata
 C/O Filiale di Matera
 IBAN: IT92 I053 8516 1000 0000 2202 842

Specificando la causale **“Iscrizione RYS 250 2018-2019”**

Per le rate successive la causale “ **Prima (o seconda, terza ecc) rata RYS 250 2018-2019**”

PREREQUISITI DI AMMISSIONE AL CORSO

Minimo **un anno di pratica di yoga per un minimo di due volte a settimana** e un **colloquio di ingresso**, anche a distanza tramite videochiamata, in cui valutare il livello della pratica fisica e le motivazioni dell'aspirante allievo. La scuola richiederà certificazione dell'insegnante o degli insegnanti presso i quali l'aspirante ha seguito la suddetta pratica di almeno 1 anno. Verificherà la correttezza delle informazioni ricevute con colloquio diretto attraverso mail o conversazione telefonica con i suddetti insegnanti ove ve ne sarà la possibilità.

SUPPORTO DISLESSIA E AFFINI

SUPPORTO MATERIALE DIDATTICO: tutto il materiale didattico presentato in forma cartacea, sarà anche presentato nel corrispettivo video e audio, in modo che l'apprendimento potrà avvenire dall'ascolto e dalla osservazione audiovisiva del materiale.

SUPPORTO MODALITÀ ESAME: le prove scritte saranno interamente sostituite da colloqui orali, nei quali l'allievo potrà rispondere a voce sui contenuti studiati.

Programma delle lezioni in Shala valide per l'insegnamento

Durante l'anno, si tengono ogni giorno corsi di Asana, Pranayama, Meditazione, Storia e filosofia, Fisiologia, che possono essere seguite e registrate come ore valide per la formazione insegnanti, nelle seguenti aree di insegnamento.

Tecniche e Pratiche di Insegnamento - 63 ore - Pratica personale di Yoga Vinyasa Flow - Yoga Asana

Lunedì 1 ottobre 2018- Inizio delle lezioni come da orario settimanale

Esplorazione del corpo, contatto della mente con il corpo, consapevolezza del proprio corpo, contatto con le proprie tensioni interiori, rilascio delle tensioni fisiche.

Osservazione del respiro, consapevolezza della tensione nel respiro, rilassamento della respirazione, sincronia inspirazione – espirazione, ritenzione del respiro.

Sincronizzazione del respiro con il movimento, riscaldamento muscolare, riscaldamento delle articolazioni. ASANA DI BASE (posture): Nome Sanscrito, significato, allineamento, respirazione, correzione e personalizzazione.

Mantenere la postura, Passaggi attraverso le posture, sincronia respiro passaggi, legare le posture in una sequenza. Studio e memorizzazione delle prime sequenze.

Potenziamento muscolare, allungamento e rilassamento profondo nell'asana, velocità e fluidità nel Flow (flusso del movimento dello stile Vinyasa Flow)

Rilassamento in Savasana. Rilassamenti guidati

Venerdì 11 gennaio 2019: Ultima lezione

Tecniche e Pratiche di Insegnamento - 63 ore – Pratica personale di Yoga Vinyasa Flow - Yoga Asana

Storia e filosofia dello Yoga - 12 ore -

Lunedì 14 gennaio 2019: Inizio delle lezioni

Durante le normali lezioni settimanali, pur proseguendo le attività di ASANA DI BASE e rilassamento, nell'ultima parte della lezione sarà esposta e discussa un'introduzione alla Storia dello Yoga, Filosofia dello Yoga, studio e pratica di Yama e Niyama.

Inoltre ogni mercoledì dalle 20.00 alle 21.00 si potrà seguire una lezione interamente dedicata agli yama e niyama.

Venerdì 29 marzo 2019: Ultima lezione

Tecniche e Pratiche di Insegnamento - 63 ore - Pratica personale di Yoga Vinyasa Flow - Yoga Asana

Anatomia, Fisiologia, Biomeccanica - 10 ore -

Lunedì 1 aprile 2019: Inizio delle lezioni

Le attività e gli strumenti acquisiti nel primo modulo del corso, verranno usati intensivamente per lo studio della fisiologia orientale e la sperimentazione fisica delle nadi, dei chakra e della kundalini.

Inoltre ogni Mercoledì dalle 20.00 alle 21.00 si potrà seguire una lezione interamente dedicata ai chakra con la pratica dei mantra e mandala specifici per ogni chakra.

Venerdì 29 giugno 2019: Ultima lezione

Pranayama e Meditazione - 10 ore -

Ogni Mercoledì dalle 20.00 alle 21.00 del primo trimestre (da ottobre a gennaio) si potranno seguire le lezioni interamente dedicate ai pranayama di base e alle prime tecniche di meditazione.

Programma degli stage e degli incontri validi per l'insegnamento

A PARTIRE DAL MESE DI OTTOBRE 2018 FINO A GIUGNO 2019, OGNI VENERDÌ POMERIGGIO DALLE 17.00 ALLE 19.00

Valutazione Rischio - incontro doTerra ed Ecopassaparola, la cura del corpo e della mente con metodi naturali. Oli Essenziali di Grado Terapeutico e Microrganismi Effettivi.

MERCOLEDÌ, 31 OTTOBRE 2018 DALLE 18.00 ALLE 20.00:

Management, Marketing e Network Marketing della cultura dello yoga - gestione di una scuola di yoga, organizzazione e normative. Attività classiche in una associazione. Ashram, tempio, shala. Servizio di Seva e coordinamento dei volontari.

28 NOVEMBRE 2018 DALLE 18.00 ALLE 20.00:

Management, Marketing e Network Marketing della cultura dello yoga - gestione di una scuola di yoga, organizzazione e normative. Attività classiche in una associazione. Ashram, tempio, shala. Servizio di Seva e coordinamento dei volontari.

SABATO 22 DICEMBRE 2018 DALLE 9.00 ALLE 13.00:

Seminari sullo Yoga, Fisica e Biologia Quantistica - Biochimica della cellula, DNA e trasmutazioni cellulari.

- *Tecniche di purificazione attraverso la respirazione e meditazione* (pratica di 1 h)
- *La cellula e il suo funzionamento*: DNA, struttura e superavvolgimento del DNA, trascrizione e traduzione della informazione, not-junk DNA, modificazioni del DNA, mutazioni e danni genetici
- Origine delle tossine con danno alla struttura cellulare: sostanze chimiche, radiazioni ed emozioni negative e stress

DOMENICA 23 DICEMBRE 2018 DALLE 9.00 ALLE 13.00:

Seminari sullo Yoga, Fisica e Biologia Quantistica - Biochimica della cellula, DNA e trasmutazioni cellulari

- *Tecniche di purificazione attraverso la respirazione e meditazione* (pratica di 1 h)
- *Meccanismi di autoriparazione del DNA: le proteine di riparazione*
- *Processi di correzione e trasmutazione del DNA attraverso la meditazione*
- *Proprietà disintossicanti dell'alimentazione a base vegetale: benefici della dieta vegetariana, vegana e crudista*

DOMENICA 23 DICEMBRE 2018 DALLE 15.30 ALLE 19.30:

Valutazione Rischio - Metodi di disintossicazione a base vegetale.

- *Il regime alimentare: cambiamento, transizione, impatti emotivi e psicologici della transizione, gradualità e ascolto del corpo.*

- *Digiuni, tipi di digiuni, proprietà degli estratti di frutta e verdura*

- *Oli essenziali: una via semplice e pratica, concentrato delle proprietà farmacologiche delle piante, un supporto per gli scarichi emotivi e le crisi da disintossicazione.* Differenze tra gli Oli Essenziali ad uso medico e gli oli essenziali in commercio. Oli essenziali e assorbimento del principio attivo. Connessione meditativa con il principio della pianta.

MERCOLEDI 9 GENNAIO 2019 DALLE 18.00 ALLE 20.00:

Management, Marketing e Network Marketing della cultura dello yoga - gestione di una scuola di yoga, organizzazione e normative. Attività classiche in un'associazione. Ashram, tempio, shala. Servizio di Seva e coordinamento dei volontari.

16 GENNAIO 2019 DALLE 18.00 ALLE 20.00:

Management, Marketing e Network Marketing della cultura dello yoga – assemblea dei soci, approvazione del bilancio annuale.

SABATO-DOMENICA 19-20 GENNAIO 2019:

Week end lezioni per insegnanti – vedi il programma allegato.

SABATO-DOMENICA 16-17 FEBBRAIO 2019:

Week end lezioni per insegnanti – vedi il programma allegato.

SABATO-DOMENICA 16-17 MARZO 2019:

Week end lezioni per insegnanti – vedi il programma allegato.

SABATO-DOMENICA 27-28 APRILE 2019:

Week end lezioni per insegnanti – vedi il programma allegato.

SABATO-DOMENICA 25-26 MAGGIO 2019:

Week end lezioni per insegnanti – vedi il programma allegato.

SABATO-DOMENICA 15-16 GIUGNO 2019:

Week end lezioni per insegnanti – vedi il programma allegato.

SABATO-DOMENICA 21-22 SETTEMBRE 2019:

Week end lezioni per insegnanti – vedi il programma allegato.

SABATO-DOMENICA 19-20 OTTOBRE 2019:

Week end lezioni per insegnanti – vedi il programma allegato.

SABATO-DOMENICA 16-17 NOVEMBRE 2019:

Week end lezioni per insegnanti – vedi il programma allegato.

SABATO-DOMENICA 14-15 DICEMBRE 2019:

Week end lezioni per insegnanti – vedi il programma allegato.

SABATO-DOMENICA 18-19 GENNAIO 2020:

Week end lezioni per insegnanti – vedi il programma allegato.

SABATO-DOMENICA 15-16 GENNAIO 2020:

Week end lezioni per insegnanti – vedi il programma allegato.

GIORNATA TIPO DELLE GIORNATE PREVISTE NEI WEEK END

A digiuno

7.00 - 10.00 a.m. - Tecniche e pratiche di insegnamento - Pratica di Vinyasa Yoga Flow / studio e creazione di sequenze yoga

10.00 a.m. - 11.00 a.m. - Pausa Colazione e tempo libero

11.00 a.m - 1.00 p.m. - Tecniche e pratiche di insegnamento

1.00 p.m. - 3.00 p.m - Pausa Pranzo e tempo libero

3.00 p.m. - 4.00 p.m - Metodologia didattica / Etica professionale per insegnanti di yoga /

4.00 p.m - 4.30 p.m. - Pausa tisana

4.30 p.m. - 6.00 p.m - Anatomia, Fisiologia e Biomeccanica / Osservazione e assistenza/ /Management, Marketing e Network Marketing nella cultura dello yoga

MODALITÀ VALUTAZIONE ESAME

L'allievo sarà valutato in tre prove:

1. **PROVA PRATICA:** creazione di una sequenza di Vinyasa Flow Yoga e insegnamento della stessa durante una lezione che sarà chiamato a tenere davanti ai suoi colleghi di corso.
2. **PROVA ORALE:** il sanscrito e le nozioni relative a Yama e Niyama, la terminologia riguardante l'anatomia, saranno valutate durante il percorso da "interrogazioni orali" che aiuteranno l'allievo a memorizzare e a ripetere di volta in volta quanto esposto durante gli insegnamenti e serviranno al docente principale a valutare l'apprendimento degli allievi.
3. **TEST A RISPOSTA MULTIPLA:** su tutti gli altri argomenti teorici, verrà creato un test con domande a risposta multipla o risposta scritta molto breve.

SUPPORTO RITORNO ALLO STUDIO - RIPETIZIONE ESAME FINALE

Nel caso lo studente debba ripetere l'esame dopo il non superamento dello stesso

SUPPORTO MATERIALE DIDATTICO: tutto il materiale didattico presentato in forma cartacea, verrà anche presentato nel corrispettivo video e audio e reso disponibile on-line, all'interno della

struttura web della Scuola, in modo che per gli studenti del corso possano riprendere lo studio individuale da casa anche senza frequentare nuovamente le lezioni.

SUPPORTO DOMANDE IN CHAT E VIDEOCHIAMATA: lo studente potrà rivolgersi al docente principale per porre le sue domande e i suoi dubbi riguardo gli argomenti trattati. Inoltre la modalità di video chiamata potrà essere usata anche per osservare la pratica fisica dello studente.

MODALITÀ ESAME FINALE: L'esame finale potrà essere tenuto a distanza attraverso videochiamata per tutte le modalità previste dalla scuola.

SABATO-DOMENICA 19-20 GENNAIO 2019

Programma dettagliato Week end lezioni per insegnanti

SABATO

7.00-7.30 Meditazione (se il tempo lo permette all'aperto)

7.30-9.30 Pratica personale di Yoga Vinyasa Flow

9.30-10.00 Colazione e tempo libero

10.00-12.00 Tecniche e pratiche d'insegnamento: Esercizi di riscaldamento. Spalle, schiena, anche, gambe. Asana preparatorie e propedeutiche. Tadasana e variazioni. Allineamento, benefici, controindicazioni, aggiustamenti e variazioni.

12.00 -13.30 Creare Sequenze Yoga - Creare le prime sequenze con gli Asana studiati

13.30-15.00 Pausa pranzo e tempo libero

15.00-16.30 Tecniche e pratiche di insegnamento: Tadasana Virabhadrasana I e II, Adho Mukha Dandasana, Bhujangasana, Adho Mukha Svanasana, Eka Pada Raja Kapotanasana II, Allineamento, benefici, controindicazioni, aggiustamenti e variazioni.

16.30-18.00 Metodologia Didattica: Tecniche di connessione empatica, sensibilizzazione emotiva e comunicazione attraverso l'aura e il campo bioenergetico.

DOMENICA

7.00-7.30 Meditazione (se il tempo lo permette all'aperto)

7.30-9.30 Pratica personale di Yoga Vinyasa Flow

9.30-10.00 Colazione e tempo libero

10.00-12.00 Tecniche e pratiche d'insegnamento: Parsvottanasana, Prasara Padottanasana, Utkatasana, Dandasana, Paschimottanasana, Janu Sirsasana, Salabhasana, Setu Bandhasana,

Salamba Sarvangasana, Matsyasana, Parighasana, Allineamento, benefici, controindicazioni, aggiustamenti e variazioni.

12.00 -13.30 Creare Sequenze Yoga - Creare le prime sequenze con gli Asana studiati

13.30-15.00 Pausa pranzo e tempo libero

15.00-16.30 Tecniche e pratiche di insegnamento Parsvottanasana, Prasrita Padottanasana, Utkatasana, Dandasana, Paschimottanasana, Janu Sirsasana, Salabasana, Setu Bandhasana, Salamba Sarvangasana, Matsyasana, Parighasana, Allineamento, benefici, controindicazioni, aggiustamenti e variazioni.

16.30-18.00 Metodologia Didattica: Tecniche di presenza scenica e di modulazione dell'aura. Tecniche di modulazione e proiezione della voce, linguaggio specifico e comunicazione verbale.

Dopo questa lezione sarebbe opportuno iniziare a prepararsi a casa per tenere delle lezioni curando la sequenza, il lavoro specifico da svolgere e il linguaggio usato. Programmare delle lezioni per principianti da tenere durante i corsi settimanali.

SABATO-DOMENICA 16-17 FEBBRAIO 2019

Programma dettagliato Week end lezioni per insegnanti

SABATO

A digiuno

7.00-7.30 Canto e spiegazione dei **Mantra Vedici** (se il tempo lo permette all'aperto)

7.30-8.00 Meditazione (se il tempo lo permette all'aperto)

8.00-10.30 Pratica personale di Asana –Vinyasa Flow

10.30-11.00 Colazione e tempo libero

11.00-13.00 Tecniche e pratiche d'insegnamento: Asana intermedie

13.00-15.00 Pausa pranzo e tempo libero

15.00-18.00 Metodologia didattica – presenza scenica, modulazione dell'aura, modulazione e proiezione della voce, linguaggio specifico e comunicazione non verbale e verbale.

DOMENICA

A digiuno

7.00-7.30 Canto e spiegazione dei **Mantra Vedici** (se il tempo lo permette all'aperto)

7.30-8.00 Meditazione (se il tempo lo permette all'aperto)

8.00-10.30 Pratica di Asana –Vinyasa Flow

10.30-11.00 Colazione e tempo libero

11.00-13.00 Tecniche e pratiche di insegnamento: Asana intermedie

13.00-15.00 Pausa pranzo e tempo libero

15.00-18.00 Metodologia didattica – presenza scenica, modulazione dell'aura, modulazione e proiezione della voce, linguaggio specifico e comunicazione non verbale e verbale.

SABATO-DOMENICA 16-17 MARZO 2019

Programma dettagliato Week end lezioni per insegnanti

SABATO

A digiuno

7.00 - 10.00 a.m. - Tecniche e pratiche d'insegnamento - Pratica di Yoga Ristorativo (ci rilassiamo in Luna piena) e di Yoga Nidra

10.00 a.m. - 10.30 a.m. - Pausa Colazione e tempo libero

10.30 a.m. – 11.00 a.m. – Mantra Vedici

11.00 a.m - 1.00 p.m. - Tecniche e pratiche di insegnamento: Yoga Ristorativo e Yoga Nidra

1.00 p.m. - 3.00 p.m - Pausa Pranzo e tempo libero

3.00 p.m. - 4.00 p.m - Metodologia didattica – presenza scenica, modulazione dell'aura, modulazione e proiezione della voce, linguaggio specifico e comunicazione non verbale e verbale.

4.00 p.m - 4.30 p.m. - Pausa tisana

4.30 p.m. - 5.30 p.m - Metodologia didattica – presenza scenica, modulazione dell'aura, modulazione e proiezione della voce, linguaggio specifico e comunicazione non verbale e verbale.

DOMENICA

A digiuno

7.00 - 10.00 a.m. - Tecniche e pratiche d'insegnamento – Pratica di Vinyasa Yoga Flow

10.00 a.m. - 10.30 a.m. - Pausa Colazione e tempo libero

10.30 a.m. – 11.00 a.m. – **Mantra Vedici**

11.00 a.m - 1.00 p.m. - **Tecniche e pratiche di insegnamento:** Asana intermedie e avanzate

1.00 p.m. – 3.00 p.m - Pausa Pranzo e tempo libero

3.00 p.m. - 4.00 p.m – **Creare Sequenze Yoga** - Creare sequenze con gli Asana studiati

4.30 p.m. - 5.30 p.m - **Creare Sequenze Yoga** – Creare sequenze con gli Asana studiati

SABATO-DOMENICA 27-28 APRILE 2019

Programma dettagliato Week end lezioni per insegnanti

Programma dettagliato

SABATO

A digiuno

7.00 - 10.00 a.m. – **Tecniche e pratiche d'insegnamento** - Pratica di Vinyasa Flow

10.00 a.m. - 10.30 a.m. - Pausa Colazione e tempo libero

10.30 a.m. – 11.30 a.m. – **Mantra Vedici**

11.30 a.m - 1.00 p.m. - **Tecniche e pratiche di insegnamento** - Yoga in gravidanza

1.00 p.m. - 3.00 p.m - Pausa Pranzo e tempo libero

3.00 p.m. - 4.00 p.m – **Storia e Filosofia dello Yoga**

4.00 p.m. - 5.30 p.m – **Anatomia e biomeccanica**

DOMENICA

A digiuno

7.00 - 10.00 a.m. - **Tecniche e pratiche d'insegnamento** - Pratica di Vinyasa Yoga Flow

10.00 a.m. - 10.30 a.m. - Pausa Colazione e tempo libero

10.30 a.m. – 11.00 a.m. – Mantra Vedici

11.00 a.m - 1.00 p.m. – Creare Sequenze Yoga - Creare sequenze orientate ai problemi fisici

1.00 p.m. - 3.00 p.m - Pausa Pranzo e tempo libero

3.00 p.m. - 4.00 p.m – Storia e Filosofia dello Yoga

4.00 p.m. - 5.30 p.m – Anatomia e biomeccanica

SABATO-DOMENICA 27-28 MAGGIO 2019

Programma dettagliato Week end lezioni per insegnanti

Programma dettagliato

SABATO

A digiuno

7.00 - 10.00 a.m. – Tecniche e pratiche d’insegnamento - Pratica di Vinyasa Yoga Flow

10.00 a.m. - 10.30 a.m. - Pausa Colazione e tempo libero

10.30 a.m. – 1.00 - Anatomia e biomeccanica

1.00 p.m. - 3.00 p.m - Pausa Pranzo e tempo libero

3.00 p.m. - 4.00 p.m – Etica dello Yoga

4.00 p.m. - 5.30 p.m – Management e Marketing

DOMENICA

A digiuno

7.00 - 10.00 a.m. - Tecniche e pratiche d’insegnamento - Pratica di Vinyasa Yoga Flow

10.00 a.m. - 10.30 a.m. - Pausa Colazione e tempo libero

10.30 a.m - 1.00 p.m. – Anatomia e biomeccanica

1.00 p.m. - 3.00 p.m - Pausa Pranzo e tempo libero

3.00 p.m. - 4.00 p.m – Etica dello Yoga

4.00 p.m. - 5.30 p.m – Management e Marketing

Il contenuto dei week end successivi sarà pubblicato in seguito.