



Via San Pietro in Caveoso, 6  
75100 Matera, Italy  
[www.aljalilyoga.com](http://www.aljalilyoga.com)  
[aljalilyoga@gmail.com](mailto: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
  - I muscoli chiave dello Yoga – Guida alla anatomia funzionale dello Yoga - Ray Long – Om Edizioni
  - Yoga Terapeutico, Anatomia completa delle posizioni, Ray Long, OM Edizioni
  - Lo Yoga – Immortalità e Libertà – Mircea Eliade, saggi BUR Rizzoli
  - Il segreto dell'universo, Fabrizio Coppola, Edizioni L'Età dell'Acquario
  - Quantum. Da Einstein a Bohr, la teoria dei quanti, una nuova idea della realtà, Manjit Kumar, Mondadori
  - 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](#) (potete scaricarlo al seguente indirizzo, copia/incolla sul browser)
2. <https://www.aljalilyoga.com/site/wp-content/uploads/2018/06/Modulo-di-iscrizione-al-Corso-Professionale-per-insegnanti-Yoga.pdf> all'indirizzo e-mail [aljalilyoga@gmail.com](mailto: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.
3. Sarete contattati per il colloquio di ammissione.
4. 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 2019-2020”**

Per le rate successive la causale **“ Prima (o seconda, terza ecc) rata RYS 250 2019-2020”**

#### **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 30 settembre 2019** - 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 10 gennaio 2020:** 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 13 Gennaio 2020:** 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 27 marzo 2020:** Ultima lezione

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

**Anatomia, Fisiologia, Biomeccanica - 10 ore -**

**Lunedì 30 marzo 2020:** 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 26 giugno 2020:** Ultima lezione

## Programma degli stage e degli incontri validi per l'insegnamento

### **MERCOLEDI, 23 OTTOBRE 2019 DALLE 17.00 ALLE 19.00:**

Anatomia, Fisiologia, Biomeccanica - Yoga e Oli Essenziali doTerra: LEGGEREZZA, ayurveda e yoga

Santeramo KamaDeva

### **MERCOLEDI, 30 OTTOBRE 2019 DALLE 18.30 ALLE 20.30:**

Anatomia, Fisiologia, Biomeccanica - Yoga e Oli Essenziali doTerra: LEGGEREZZA, ayurveda e yoga

Ginosa Al Jalil Yoga Ginosa

### **6 NOVEMBRE 2019 DALLE 19.00 ALLE 21.00:**

Anatomia, Fisiologia, Biomeccanica - Yoga e Oli Essenziali doTerra: RILASCIO, ayurveda e yoga

Santeramo CieloTerra

### **VENERDI 8 NOVEMBRE 2019 DALLE 16.30 ALLE 18.30:**

**Seminari sullo Yoga, Fisica e Biologia Quantistica** - Energia, Materia e Spirito – MECCANICA QUANTISTICA E POTERI DELLA MENTE

Università della Terza Età Palagianello (TA)

### **MERCOLEDI, 13 NOVEMBRE 2019 DALLE 17.00 ALLE 19.00:**

Anatomia, Fisiologia, Biomeccanica - Yoga e Oli Essenziali doTerra: RILASCIO, ayurveda e yoga

Santeramo KamaDeva

### **VENERDI 15 NOVEMBRE 2019 DALLE 16.30 ALLE 18.30:**

**Seminari sullo Yoga, Fisica e Biologia Quantistica** - Energia, Materia e Spirito – QUANTUM, UNA NUOVA IDEA DELLA REALTA'

Università della Terza Età Palagianello (TA)

### **VENERDI 22 NOVEMBRE 2019 DALLE 16.30 ALLE 18.30:**

**Seminari sullo Yoga, Fisica e Biologia Quantistica** - Energia, Materia e Spirito – DNA, MENTE E BIOLOGIA QUANTISTICA

Università della Terza Età Palagianello (TA)

### **MERCOLEDI 27 NOVEMBRE 2019 DALLE 20.00 ALLE 21.30:**

Anatomia, Fisiologia, Biomeccanica – Classe di Base sugli Oli Essenziali doTerra: i dieci oli per la salute della famiglia

Gioia del Colle presso I dodici Petali della Rosa del Cuore

**VENERDI 29 NOVEMBRE 2019 DALLE 16.30 ALLE 18.30:**

**Seminari sullo Yoga, Fisica e Biologia Quantistica** - Energia, Materia e Spirito - ESERCIZI ED APPLICAZIONI PRATICHE

Università della Terza Età Palagianello (TA)

**4 DICEMBRE 2019 DALLE 18.00 ALLE 20.00:**

Anatomia, Fisiologia, Biomeccanica - Yoga e Oli Essenziali doTerra: *COMPRESIONE E GRATITUDINE*, ayurveda e yoga

Santeramo CieloTerra

**18 DICEMBRE 2019 DALLE 17.00 ALLE 19.00:**

Anatomia, Fisiologia, Biomeccanica - Yoga e Oli Essenziali doTerra: *COMPRESIONE E GRATITUDINE*, ayurveda e yoga

Santeramo KamaDeva

**15 GENNAIO 2019 DALLE 17.00 ALLE 19.00:**

Anatomia, Fisiologia, Biomeccanica - Yoga e Oli Essenziali doTerra: *VISIONE*, ayurveda e yoga

Santeramo KamaDeva

**29 GENNAIO 2020 DALLE 18.00 ALLE 20.00:**

Anatomia, Fisiologia, Biomeccanica - Yoga e Oli Essenziali doTerra: *VISIONE*, ayurveda e yoga

Santeramo CieloTerra

**12 FEBBRAIO 2019 DALLE 17.00 ALLE 19.00:**

Anatomia, Fisiologia, Biomeccanica - Yoga e Oli Essenziali doTerra: *CONNESSIONE*, ayurveda e yoga

Santeramo KamaDeva

**26 FEBBRAIO 2020 DALLE 18.00 ALLE 20.00:**

Anatomia, Fisiologia, Biomeccanica - Yoga e Oli Essenziali doTerra: *CONNESSIONE*, ayurveda e yoga

Santeramo CieloTerra

**4 MARZO 2019 DALLE 17.00 ALLE 19.00:**

Anatomia, Fisiologia, Biomeccanica - Yoga e Oli Essenziali doTerra: *PACE*, ayurveda e yoga

Santeramo KamaDeva

**11 MARZO 2020 DALLE 18.00 ALLE 20.00:**

Anatomia, Fisiologia, Biomeccanica - Yoga e Oli Essenziali doTerra: *PACE*, ayurveda e yoga



Santeramo CieloTerra

**8 APRILE 2019 DALLE 17.00 ALLE 19.00:**

Anatomia, Fisiologia, Biomeccanica - Yoga e Oli Essenziali doTerra: PURIFICAZIONE,  
ayurveda e yoga

Santeramo KamaDeva

**15 APRILE 2020 DALLE 18.00 ALLE 20.00:**

Anatomia, Fisiologia, Biomeccanica - Yoga e Oli Essenziali doTerra: PURIFICAZIONE,  
ayurveda e yoga

Santeramo CieloTerra

**6 MAGGIO 2019 DALLE 17.00 ALLE 19.00:**

Anatomia, Fisiologia, Biomeccanica - Yoga e Oli Essenziali doTerra: ENERGIA, ayurveda e  
yoga

Santeramo KamaDeva

**13 MAGGIO 2020 DALLE 18.00 ALLE 20.00:**

Anatomia, Fisiologia, Biomeccanica - Yoga e Oli Essenziali doTerra: ENERGIA, ayurveda e  
yoga

Santeramo CieloTerra

**3 GIUGNO 2019 DALLE 17.00 ALLE 19.00:**

Anatomia, Fisiologia, Biomeccanica - Yoga e Oli Essenziali doTerra: RESPIRO, ayurveda e  
yoga

Santeramo KamaDeva

**10 GIUGNO 2020 DALLE 18.00 ALLE 20.00:**

Anatomia, Fisiologia, Biomeccanica - Yoga e Oli Essenziali doTerra: RESPIRO, ayurveda e  
yoga

Santeramo CieloTerra

WEEK END FORMATIVI RISERVATI AGLI ALLIEVI DEL CORSO TT 250 YOGA ALLIANCE  
INTERNATIONAL

**SABATO-DOMENICA 11-12 GENNAIO 2020:**

**Week end lezioni per insegnanti** – vedi il programma allegato.

**SABATO-DOMENICA 1-2 FEBBRAIO 2020:**

**Week end lezioni per insegnanti** – vedi il programma allegato.

**SABATO-DOMENICA 14-15 MARZO 2020:**

**Week end lezioni per insegnanti** – vedi il programma allegato.

**SABATO-DOMENICA 4-5 APRILE 2020:**

**Week end lezioni per insegnanti** – vedi il programma allegato.

**SABATO-DOMENICA 2-3 MAGGIO 2020:**

**Week end lezioni per insegnanti** – vedi il programma allegato.

**SABATO-DOMENICA 23-24 MAGGIO 2020:**

**Week end lezioni per insegnanti** – vedi il programma allegato.

**SABATO-DOMENICA 27-28 GIUGNO 2020:**

**Week end lezioni per insegnanti** – vedi il programma allegato.

**SABATO-DOMENICA 26-27 SETTEMBRE 2020:**

**Week end lezioni per insegnanti** – vedi il programma allegato.

**SABATO-DOMENICA 24-25 OTTOBRE 2020:**

**Week end lezioni per insegnanti** – vedi il programma allegato.

**SABATO-DOMENICA 28-29 NOVEMBRE 2020:**

**Week end lezioni per insegnanti** – vedi il programma allegato.

**SABATO-DOMENICA 12-13 DICEMBRE 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.

\*Il programma potrebbe subire variazioni a seconda del livello e delle esigenze del gruppo di allievi

## **SABATO-DOMENICA 11-12 GENNAIO 2020**

### **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, Prasarita Padottanasana, Utkatasana, Dandasana, Paschimottanasana, Janu Sirsasana, Salabasana, 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, Prasarita 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 1-2 FEBBRAIO 2020**

**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 14-15 MARZO 2020**

### **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 4-5 APRILE 2020**

### **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 2-3 MAGGIO 2020**

### **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.*