


# Programma del Corso Insegnanti Yoga Bolzano

Il Corso Insegnanti Yoga di Yoga Alliance richiede **250 ore di frequenza**. Le lezioni sono così suddivise:

## Lezioni frontali **225 ore**

- Asana: esecuzione, benefici, controindicazioni, allineamenti, varianti, accorgimenti (pratica e teoria) 130 ore di cui 30 h di lezioni da seguire con un insegnante certificato almeno ERYT 500
- Anatomia applicata allo yoga, Fisiologia e Fisiologia sottile, Biomeccanica delle Asana - 30 ore
- Filosofia, Storia, Stile di Vita, Alimentazione yogica e accenni di Sanscrito 25 ore
- Come gestire una lezione di Yoga (teoria e tirocinio) 15 ore
- Valutazione e considerazione dei rischi potenziali nella pratica delle Asana 10 ore
- Pranayama, Bandha, Mudra, recitazione di Mantra, Meditazione 10 ore
- Deontologia, etica, legislazione, marketing e consigli di sopravvivenza 5 ore

## Lezioni non frontali **25 ore**

- Lettura di testi consigliati e materiale del corso

[Richiedi Informazioni](#)

## Argomenti approfonditi durante il Corso formazione insegnanti yoga

**Respirazione yogica completa:** anatomia e fisiologia della respirazione; respirazione addominale, toracica e clavicolare. Teoria e pratica.

**Diversi stili di yoga:** comprensione di caratteristiche e differenze dei vari stili.

**Astanga yoga:** gli otto rami nello yoga (teoria).

**Anatomia e fisiologia:** le ossa, i muscoli, i tendini e le fasce; percezione e delle proprie ossa e attivazione muscoli, lavoro sulle fasce; teoria e pratica.

**Asana di base:** in piedi, seduti, proni o supini e loro allineamenti; teoria.

**Tipologie di asana:** allineamenti, varianti, errori comuni, benefici, controindicazioni, compensazioni; teoria.

- piegamenti in avanti,
- estensioni frontali e laterali
- inversioni
- torsioni
- posizioni di forza
- posizioni di equilibrio

**Anatomia dell' allungamento:** muscoli agonisti, antagonisti, sinergici e stabilizzatori, tecniche di gestione muscolare; bilanciare le forze opposte.

**Biomeccanica applicata alle asana:** come raggiungere le Asana rispettando le articolazioni e ottenendo il proprio meglio, ottimizzando lo sforzo; teoria e pratica.

**Asana una ad una:** allineamenti, benefici, muscoli attivi e muscoli allungati, varianti e utilizzo di supporti; rischi nell'esecuzione; pratica.

**Saluto al sole:** possibili varianti per renderlo più o meno intenso, lavoro sul vinyasa e sulla fluidità; pratica.

**Costruire un Vinyasa:** fluire da una posizione all'altra creando una sequenza bilanciata; teoria e pratica.

**Fisiologia sottile:** I 10 corpi, i Kosha, le Nadi, i Chakra, la Kundalini; come influenzarli con lo Yoga; teoria.

**Sanscrito:** accenni di sanscrito per comprendere alcuni concetti e i nomi delle posizioni.

**Mudra e Krya:** gesti, con le mani e/o il corpo; approfondimento su alcuni Mudra e Krya, teoria e pratica.

**I Bandha:** importanti risorse dello Yoga, corretta esecuzione e utilizzo, pratica e teoria.

**Tecniche di base di Pranayama:** Sitali, Bhramari, Ujjai, Chandra e Surya Pranayama, Respiro di Fuoco, Nadi Shodanam.

**Igiene e Alimentazione yogica:** pratiche di purificazione yogica; come il cibo influenza la mente.

**Storia e Filosofia dello Yoga:** il Tantra, i Veda, le Upanishad e i Sutra Di Patanjali.

**Tecniche di meditazione:** Vipassana; Tantrica; Kundalini.

**Tecniche di rilassamento:** Yoga Nidra.

**Come organizzare e gestire un corso di yoga:** consigli, legislazione, assicurazione, fiscalizzazione.