



## Scuola di Formazione per insegnanti di Yoga

### YOGA BOLZANO

## Corso per insegnanti di Yoga II LIVELLO a Bolzano

Dopo la prima formazione per insegnanti di Yoga, superato l'entusiasmo iniziale, arriva solitamente il momento in cui ti rendi conto di quanto hai ancora da imparare e quanto duro e costante lavoro ti aspetti, per migliorare la tua pratica, la tua modalità di insegnamento, la tua centratura...

Arriva insomma il momento in cui ti rendi conto che sotto il fascino di una professione tanto meravigliosa e profonda da non sembrare un lavoro, si celano una serie di difficoltà.

Il primo passo per diventare un bravo insegnante è praticare con costanza, impegno e amore.

Quindi se stai pensando di iscriverti a questo corso e non pratichi quotidianamente...**COMINCIA ORA :-)**

Filmati, fotografati per vederti dall'esterno, prepara (se puoi) uno spazio dedicato alla pratica in casa tua per stimolarti a praticare.

La pratica costante delle Asana e del Pranayama modellano il tuo corpo e la tua mente.

Inizi a sentirti e a sentire ciò che davvero vuoi e non vuoi, inizi a radicarti e ad aprirti, i vecchi blocchi si sciolgono e nuove potenzialità si liberano.

La scelta di insegnare Yoga porta con sé una grande responsabilità e richiede innanzitutto un percorso di crescita, centratura e pratica individuale. Prima di poter lavorare con gli altri è necessario lavorare approfonditamente su se stessi.

Il secondo passo è insegnare...Supera le tue paure, provaci..!  
Provaci con gli amici, al parco, con i parenti, gratuitamente, per beneficenza :-).

Ti stimolerà a studiare di più e poi si sa...la maestria viene dalla pratica :-).

Registrati anche mentre insegni, ascoltati, migliora la tua capacità di espressione, prova a rifare la tua lezione ascoltandoti.

A questo punto potrebbero sorgere in te nuove domande, nuovi traguardi da raggiungere, potresti desiderare di approfondire la tua conoscenza.

Il secondo livello del corso per insegnanti di Yoga è strutturato per aiutare chi ha deciso di intraprendere la professione di insegnante e vuole fare uno scatto di professionalità, in questi

tempi in cui l'offerta di insegnanti, più o meno competenti e preparati è ampia, è molto importante distinguersi.

In primo luogo questo corso ti permetterà di collegare i vari argomenti appresi durante la formazione di base e consolidare le tue competenze in modo da poter essere utile nell'evoluzione fisica e spirituale di un maggior numero di persone.

Nel secondo livello imparerai ad analizzare la postura di chi ti sta di fronte per comprendere quali aree del corpo sono bloccate e come agire per ripristinare un equilibrio.

Rivedremo le varie posizioni approfondendo come renderle più o meno intense, aiutandoci con l'utilizzo dei props (mattoncini, cinghie, muro, ruota).

Lavoreremo in gruppo sullo sviluppo della pratica individuale dei singoli partecipanti.

Nel V° modulo abbiamo il piacere di ospitare il Dottor Christian Villella (osteopata, fisioterapista) che ti spiegherà il funzionamento di organi e apparati in modo semplice e chiaro ponendo l'attenzione sulle principali patologie e problematiche articolari a cui prestare attenzione nell'insegnamento dello Yoga.

Sarà un'ottima occasione anche per porre domande specifiche all'esperto.

### Dove:

Il corso si terrà a Bolzano in Via Cassa di Risparmio 6

### Date:

- 1/2/3 marzo 2019
- 17/18/19 maggio 2019
- 5/6/7 luglio 2019
- 4/5/6 ottobre 2019
- 20/21/22 dicembre 2019
- 7/8/9 febbraio 2020
- 17/18/19 aprile 2020

### Orario:

venerdì 8.30 – 12.30 13.30 -18.30; sabato 8.30 – 12.30 13.30 -18.30;  
domenica 8.30 – 12.30 13.30 -18.30;

### Costo:

2100 euro (1900 euro se paghi in un'unica soluzione)

È possibile partecipare anche solo a singoli moduli (accumulando così monte ore per raggiungere il diploma RYT 350 e RYT 500).

**Costo singolo modulo : euro 350.**

### Modalità di pagamento:

Il pagamento può essere versato in un'unica soluzione o suddiviso in tre rate.

- Scadenza iscrizione I rata (800 euro): 20 febbraio 2019
- Scadenza II rata (700 euro) 1 luglio 2019
- Scadenza III rata (600) 1 gennaio 2020

### Incluso nel prezzo:

- Dispense in formato PDF del corso da approfondire durante le ore di studio a casa

### Non incluso nel prezzo:

- Eventuale vitto e alloggio durante il corso di formazione a Bolzano
- Costo delle 20 ore supplementari di frequentazione di corsi di gruppo o individuali presso il nostro centro Yoga o presso un altro insegnante di Yoga riconosciuto
- Tessera associativa: se non sei ancora iscritto/a alla nostra associazione o a ENDAS c'è da aggiungere la quota associativa annuale di 20 euro che comprende l'assicurazione.

### Per ottenere il diploma sarà necessario:

1. Frequentare il 90% delle ore di lezione
2. Superare l'esame di fine corso
3. Frequentare 26 ore di lezioni di gruppo o 13 individuali presso il nostro centro o presso un insegnante riconosciuto ERYT 500, col fine di completare il monte di ore necessario a ricevere la qualifica di RYT 500 PLUS (non comprese nel costo del corso)



Yoga Bolzano

### Attestato:

Al completamento del corso ti verrà rilasciato un diploma di insegnante di Yoga di 500 ore.

### Riconoscimenti:

Il diploma ti permetterà di registrarti a YOGA ALLIANCE con il titolo RYT 500 plus (Registered Yoga Teacher 500 ore) e di avere così un attestato riconosciuto in tutto il mondo.

Tramite il nostro diploma potrai iscriverti a ENDAS (ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI) e ottenere il diploma di Istruttore di II livello di ginnastica finalizzata alla salute e al fitness - metodo Yoga necessario per ricevere i compensi sportivi dilettantistici.

### Distribuzione delle 250 ore:

- 7 fine settimana 189 ore
- 26 ore di lezioni di gruppo o 13 individuali con un insegnante certificato almeno ERYT 500, non comprese nel corso di formazione ma effettuabili con un insegnante a scelta
- 35 ore non frontali (lettura di testi consigliati e materiale del corso) Programma del corso di formazione per Insegnanti di Yoga II livello:

È possibile partecipare anche solo a singoli moduli ( accumulando così monte ore per raggiungere il diploma RYT 350 e RYT 500).

**Costo singolo modulo : euro 350.**

- **I° modulo 1/2/3 marzo 2019:** respirazione yogica completa ripasso; piegamenti in avanti II , asana in piedi II, leggere la postura e come equilibrarla con lo Yoga, movimenti propedeutici per comprendere l'attivazione muscolare nelle varie Asana.
- **II° modulo 17/18/19 maggio 2019:** correzioni e aggiustamenti - guida amorevole a raggiungere gli allineamenti (tocco delicato ma efficace), inarcamenti II, piegamenti laterali II, approfondimento Pranayama I.
- **III° modulo: 5/6/7 luglio 2019:** i tre cancelli, le tre menti e i dieci corpi, teoria del Kundalini Yoga secondo gli insegnamenti di Yogi Bhajan, apertura delle anche II, il ruolo psicologico ed etico dell'insegnante di Yoga, utilizzo dei props - cinghie, mattoncini, ruota.
- **IV° modulo: 4/5/6 ottobre 2019:** posizioni di equilibrio II, costruire le sequenze approfondimento (soddisfare esigenze e obiettivi specifici), sviluppare l'intuito, meditazione sul sesto Chakra.

- V° modulo 20/21/22 dicembre 2019: torsioni II, connessione respiro movimento - come ottimizzare l'utilizzo dell'energia nella pratica, fisiologia sistemica\* (studio della natura, delle funzioni di un organismo vivente e delle parti che lo compongono, processi fisici e chimici) \* Dott. Christian Vilella,
- VI° modulo 7/8/9 febbraio 2020: Approfondimento Pranayama II, approfondimento Meditazione, posizioni sulle braccia II (Visvamisrasana, Ekapadakoundinyasana, Astavakrasana, Kukutasana etc...), psicosomatica di organi e muscoli - impariamo a capire i messaggi del corpo
- VII° modulo 17/18/19 aprile 2020: Mudra, mantra, Yoga Nidra, inversioni II (approfondimento su Handstand - Adho Mukha Vrksasana, Sirsasana, Pyncha Mayurasana ) Meditazione dinamica - scaricare tensioni fisiche e mentali