

MODULO DI PERFEZIONAMENTO 150h YA Teacher Training: yang & yin yoga

QUANDO: Aprile 21 - 28 2018

DOVE: Yoga in salento - Via Stazione, 116, 73010 Zollino LE - 0836 600284 - www.yogainsalento.com

COSTI: Camera doppia bagno privato € **1150** - Camera doppia bagno condiviso € **1080** - Camera tripla bagno privato € **1040** - **Supplementi:** camera singola € 170, doppia a uso singola € 250 - **Earlybirds** sino al 31 dicembre 2017: Camera doppia bagno privato € **1050** - Camera doppia bagno condiviso € **980** - Camera tripla bagno privato € **940**

+ 20€ costo tessera associativa YIS asd da pagare direttamente alla struttura che ci ospiterà

Le tariffe comprendono 7 notti, 6 colazioni, 6 pranzi e 7 cene.

Per **ASSICURARVI IL POSTO** è necessario confermare la prenotazione con un acconto via bonifico bancario della metà del costo del training. Entro e non oltre 30 giorno dalla data di inizio del training dovrà essere saldato il restante.

REGISTRAZIONE

invia una mail a: info@hohmstreetyoga.com e conferma la prenotazione con un bonifico bancario:

IBAN: IT89L0335901600100000119539 – BIC: BCITITMX

Banca Prossima - filiale Milano

20121 – piazza Paolo Ferrari 10 - MI-

intestazione: Ass. Cult hohm street yoga

reason: MODULO PERFEZIONAMENTO INSEGNANTI 2018

(Gentilmente chiediamo di inviarci copia del bonifico via mail una volta effettuato il pagamento)

DESCRIZIONE:

Un'intera settimana intensiva di formazione dedicata all'approfondimento delle tecniche del vinyasa yoga e alla scoperta dello yin e restorative yoga. Il programma prevede 6 intere giornate e 2 mezze giornate di laboratori, lezioni teoriche e pratiche.

Cosa imparerai in questo corso:

- Come disegnare le migliori pratiche per soddisfare all'interno di una classe i diversi livelli degli studenti e ottenere risultati specifici a seconda delle tecniche e degli obiettivi preposti.
- Comprendere il processo delle sequenze per l'efficacia funzionale delle asana e la massima sicurezza nell'allineamento biomeccanico.
- Scoprire la vasta gamma di tecniche della pratica yoga per sperimentarne il potenziale e condividerlo in piena consapevolezza.
- Sperimentare le differenti tecniche yoga e conoscere le forze polari e complementari che soggiacciono a questa scienza e all'universo.
- Disporre le basi per una pratica yoga che rispetti le differenze dei corpi e si adatti al costante cambiamento al quale sono sottoposti.
- Rafforzare l'intenzione attraverso lo yoga per influenzare positivamente la direzione dei nostri cambiamenti.

Argomenti:

- Bio-meccanica e allineamento: direzione e orientamento - le forze complementari - compressione e tensione
- proporzioni - punti focali, bandha, pranayama e respiro
- Sequencing (l'arte di creare sequenze) : i gruppi di asana da un punto di vista funzionale ed energetico - metodologia delle sequenze - ritmo, armonia, flusso, staticità e come ordinare efficacemente le sequenze - intenzione, direzione e orientamento - neutralizzare e compensare, supporti e aggiustamenti.
- yin , yang e restorative: interrelazione, reciprocità e complementarietà
- Corpo elastico e corpo plastico: muscolo e fascia - sistema nervoso - il tuo corpo il tuo yoga
- Filosofia: il Tao - fisica e metafisica - spazio e tempo - energia e materia
- Anatomia sottile - meridiani e chakra - dosha - prana e apana - pranayama e mudra
- meditazione e respiro

MATERIALI : Porta con te tutto quello che ritieni necessario per svolgere al meglio la tua pratica e non solo il tuo tappetino (bolster, coperte, cinture, blocchi etc ...)

A inizio corso sarà consegnato il manuale del modulo ed entro gennaio vi verrà inviata la lista dei libri suggeriti

CANCELLAZIONE:

Il pagamento per l'intero corso deve essere effettuato 30 giorni prima dell'inizio dello stesso, in caso di cancellazione prima di 60 giorni dall'inizio verrà trattenuto il 10% dell'importo dovuto, all'interno dei 60 giorni non è previsto alcun rimborso salvo che sia possibile trasferire la prenotazione a un altro partecipante.