



Formazione Insegnanti [hohm] Street Yoga

Corso accademico 2018

Programma di **250 h.** con certificato rilasciato da [hohm] Street e attestazione Yoga Alliance Italia, Csen e Coni.

A CHI È RIVOLTO_

Questo cammino si rivolge sia a chi desidera approfondire lo studio della disciplina dello yoga per portare a un nuovo livello di consapevolezza la propria pratica che a chi desidera ottenere gli strumenti necessari per confrontarsi con l'insegnamento, affinché sia possibile trasmettere con sicurezza, umiltà e rispetto la scienza della yoga.

COSA IMPARERAI_

Il corso è basato sul metodo del vinyasa krama, dal sanscrito “progressione efficace/saggia/intelligente”, un progredire verso noi stessi, una trasformazione da dove siamo a dove desideriamo essere. L'invito è a portare consapevolezza a quel che ancora non conosciamo di noi, attraverso una pratica costante, efficace, equilibrata e mai dogmatica. Farai esperienza dei diversi gruppi di asana e dei rispettivi risultati e benefici; imparerai a integrare gli aspetti che costituiscono la pratica, con la consapevolezza del come e del perché delle diverse posture. Conoscerai da un punto di vista biomeccanico i movimenti del corpo e cosa significhi lavorare nel rispetto dell'ampia varietà di corpi ed esigenze. Farai esperienza delle diverse tecniche che costituiscono la pratica yoga e studierai la filosofia che soggiace a questa disciplina alla scoperta del tuo pieno potenziale.

REQUISITI_

- Pratica comprovata di almeno 2 anni, indicando che tipo di yoga hai praticato e quale stai praticando, con quale frequenza e quale livello di asana, pranayama e meditazione.
- Partecipare ad almeno 4 lezioni con Marco o Giovanna,
- Potrebbe essere richiesto colloquio individuale

MATERIALI_

- Quando riceverai la conferma di partecipazione al corso ti invieremo una lista dei libri obbligatori e quelli raccomandati.
- Il manuale del corso verrà consegnato al primo incontro di officina yoga.
- Tappetino, 2 blocchi di sughero, coperta da yoga e cinghia personali.
- Raccoglitore grande a due anelli, dove raccoglierai il manuale che ti verrà consegnato all'inizio del corso.
- 2 quaderni, uno per gli appunti e uno per il diario della pratica.
- Certificato medico di sana e robusta costituzione se ancora non consegnato ad [hohm].

QUANDO_

L'intensivo prevede due settimane residenziali dal **18 agosto - 2 settembre 2018** c/o Borgo Tignano (vitto e alloggio inclusi nel prezzo) e di altri 3 weekend a Milano

13-14 ottobre 2018

10-11 novembre 2018

1-2 dicembre 2018

DISCIPLINE_

Il corso sarà condotto da Marco Migliavacca e Giovanna De Paulis, che insieme ad una equipe di esperti professionisti ti accompagneranno e ti guideranno in questa formazione dove imparerai a familiarizzare con:

- **Studio e pratica delle asana (proposito benefici, potenziali rischi e allineamenti)**
- **Aspetti della pratica (bandha, mudra, mantra, dristi e intenzione)**
- **Karma yoga e i cammini dello yoga**
- **Principi di anatomia e fisiologia**
- **Anatomia sottile e chakra**
- **Ayurveda**
- **Metodologia dell'insegnamento e sviluppo delle sequenze**
- **Insegnare e trasmettere**
- **Aggiustamenti**
- **Come modificare una postura (varianti e/o supporti)**
- **Come osservare un corpo**
- **Meditazione**
- **Pranayama**
- **Storia, mitologia e filosofia dello yoga**
- **Le scritture sacre: Bhagavad Gita e Yoga Sutra di Patanjali**
- **Sanscrito (storia e fonetica dei termini più utilizzati)**
- **Come adattare lo yoga alle diverse età, condizioni e morfologie (gravidanza, persone con limitazioni fisiche, bambini, anziani)**
- **Costruire fiducia in te stesso attraverso l'insegnamento**
- **Corpo, gesto, voce**
- **Coltivare il tuo potenziale per liberare la tua voce**
- **Relazione insegnante e alunno**
- **Savasana e il rilassamento**
- **E non in ultimo tanta, tanta, tanta Pratica!**

La formazione sarà basata sulla sequenza di [hohm] street yoga

COSTI_

- entro il 31 marzo 2018 - € 2700
- sino a una settimana prima della data di inizio - € 3000
- RATEIZZAZIONE massima di 6 rate da concordare

All'atto dell'iscrizione è richiesto il pagamento dell'intero corso o del 50% del totale, il restante deve essere effettuato prima dell'inizio dello stesso. In caso di cancellazione prima di 60 giorni dall'inizio verrà trattenuto il 10% dell'importo totale, all'interno dei 60 giorni verrà trattenuto il 20% e 10 giorni prima dell'inizio o durante il corso non è previsto alcun rimborso. La tessera associativa dell'ASD [hohm] street yoga del valore di €25,00 non è inclusa nel prezzo.

Per accedere all'esame finale e ricevere l'attestato di abilitazione all'insegnamento l'alunno dovrà realizzare compiti teorici e pratici e presenziare a tutte le giornate di corso. Oltre al superamento dell'esame finale, verranno richieste la stesura di una tesi personale e la realizzazione di 12h di insegnamento.

Per gli iscritti è previsto uno sconto 10% sui pacchetti di abbonamento presso [hohm]street yoga.

OFFICINA YOGA INTENSIVO



[hohm]
STREET YOGA