



Formazione Insegnanti [hohm] Street Yoga

Corso accademico 2017-2018

Programma di 200 h. con certificato rilasciato da [hohm] Street e attestazione Yoga Alliance Italia, Csen e Coni.

A CHI È RIVOLTO_

Questo cammino si rivolge principalmente a due gruppi di persone: a chi desidera approfondire lo studio di questa disciplina per portare a un nuovo livello di consapevolezza la propria pratica; e a chi desidera immergersi nello studio della filosofia e del metodo del vinyasa krama per ottenere gli strumenti necessari per confrontarsi con l'insegnamento e poter un giorno trasmettere con sicurezza, umiltà e rispetto la scienza della yoga.

COSA IMPARERAI_

Il corso basato sul metodo del vinyasa krama, ossia un particolare ordine di progressione tra corpo respiro, mente e movimento, ti permetterà di conoscere il come e il perchè delle diverse posture e i diversi aspetti della pratica. Di conoscere da un punto di vista bio-meccanico e con una totale sicurezza le sequenze e l'efficacia della pratica di asana. Di fare esperienza delle diverse tecniche yoga e di conoscere la filosofia che soggiace a questa disciplina, per scoprire il tuo pieno potenziale e trasformare la tua vita. Porrai inoltre le basi per una pratica o un insegnamento consapevole nel rispetto dell'ampia varietà di corpi e di esigenze, lavorando con diversi risultati e benefici.

REQUISITI_

- Lettera motivazionale: perché desideri partecipare alla formazione? Cosa ti aspetti?
- 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 e meditazione.
- Partecipare ad almeno 4 lezioni con Marco o Giovanna.

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, blocco 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.

QUANDO_

Sabato dalle **8:00** alle **19:00** ca **Domenica** dalle **8:00** alle **18:30** ca

COSTI_

- entro il 31 aprile € 2500
- entro il 30 giugno € 2600
- entro il 31 agosto € 2700
- entro inizio corso € 2800

RATEALIZZAZIONE 6 rate da € 500 ciascuna - la prima entro aprile 2017

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 cammini dello yoga**
- **Principi di anatomia e fisiologia**
- **Anatomia sottile e chakra**
- **Ayurveda**
- **Metodologia dell'insegnamento e sviluppo delle sequenze**
- **Insegnare e trasmettere**
- **Aggiustamenti**
- **Usare i supporti o modificare una postura**
- **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, voce e gesto**
- **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 vinyasa yoga di [hohm] street yoga

CALENDARIO2017/2018

7-8 ottobre

4-5 novembre

2-3 dicembre

20-21 gennaio

17-18 febbraio

10-11 marzo

7-8 aprile

5-6 maggio

26-27 maggio

16-17 giugno

L'alunno dovrà realizzare compiti teorici e pratici oltre a dover presenziare a tutte le giornate di corso per accedere all'esame finale e ricevere l'attestato di abilitazione all'insegnamento. Oltre al superamento dell'esame finale, verranno richieste la stesura di una tesi personale, la realizzazione di 12 h di insegnamento a piccoli gruppi e la partecipazione ad almeno 20 lezioni presso la scuola durante l'anno di corso. È previsto uno sconto 20% sui pacchetti di abbonamento. **Il pagamento per l'intero corso deve essere effettuato prima dell'inizio dello stesso, in caso di cancellazione prima di 60 giorni dall'inizio verrà trattenuto il 10% dell'importo, all'interno dei 60 giorni verrà trattenuto il 20% e 10 giorni prima dell'inizio o durante il corso non è previsto alcun rimborso.**

OFFICINA YOGA



[hohm]