

TEACHER TRAINING DI RESTORATIVE YOGA - CEAS 50h con Giovanna De Paulis

A CHI È RIVOLTO_

Il corso è rivolto agli insegnanti che hanno già completato una formazione 200h o più e che sono alla ricerca di nuove ispirazioni per le proprie classi, ai praticanti di yoga curiosi ed esperti e a tutti gli operatori olistici che vogliono imparare nuovi strumenti per la gestione dello stress per sé e per i propri clienti.

COSA IMPARERAI_

In questa formazione impareremo l'arte di insegnare il Restorative Yoga e conosceremo le diverse tecniche che si possono adattare a qualsiasi età e a tutti i corpi, perché questa pratica può essere sperimentata da chiunque, che sia in salute o meno.

I principi guida di questa formazione saranno:

- *Percepire* quello che accade dentro di noi e accettare con compassione e gentilezza ciò che si incontrerà;
- *Imparare* come applicare e poter modificare la posa con i props ed essere al servizio dell'allievo;
- *Comprendere* le tecniche di rilassamento, che includono: asana, pranayama, visualizzazioni, meditazioni e consapevolezza del respiro;
- *Intuire* l'attitudine della mente e trovare lo spazio idoneo e gli strumenti che la calmano e acquietano.

DISCIPLINE_

- L'arte di rilassarsi
- Insegnare classi di Restorative
- Posture (18 asana base) e aggiustamenti
- Coltivare la natura della mente
- Pranayama
- Restorative per classi multiple o individuali
- Restorative adattato (gravidanza/mal di testa/depressione etc)

REQUISITI_

Una formazione 200h o più o comprovata pratica di yoga o meditazione di almeno due anni. È richiesta una lettera motivazionale –digitale o cartacea– per spiegare perché intendi intraprendere questo percorso di approfondimento, comprensiva di foto-tessera.

MATERIALI_

Quando riceverai la conferma di partecipazione al corso ti invieremo le informazioni sui libri e la richiesta dei materiali da portare con te nei giorni di formazione. Durante il primo giorno di corso verrà fornito a tutti il manuale.

QUANDO_

Dall'1 al 3 novembre 2019

+ 7/8 dicembre 2019

[orario 8:30 – 12:30 / 15:30 – 19:00]

e almeno 2 assistenze nelle classi settimanali di Restorative di Giovanna o Francesca

COSTI_

650 € early bird (entro il 31 luglio 2019)

750 € full price

*Posti limitati: massimo 13 iscritti.

All'atto dell'iscrizione è richiesto il pagamento dell'intero corso. 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.

TEACHER TRAINING RESTORATIVE YOGA – CEAS 50h



IBAN: IT600335901600100000149280 – BIC: BCITITMX

BANCA PROSSIMA – FILIALE DI MILANO 20121

PIAZZA PAOLO FERRARI 10 – MILANO

Intestazione: ASD hohm street yoga

Causale: TTC Restorative Yoga 50h

CERTIFICAZIONI_

Il Teacher Training Restorative Yoga di [hohm] street yoga conferisce la certificazione CEAS 50h Yoga Alliance.

INFO_

Per maggiori informazioni puoi scriverci a: info@hohmstreetyoga.com.