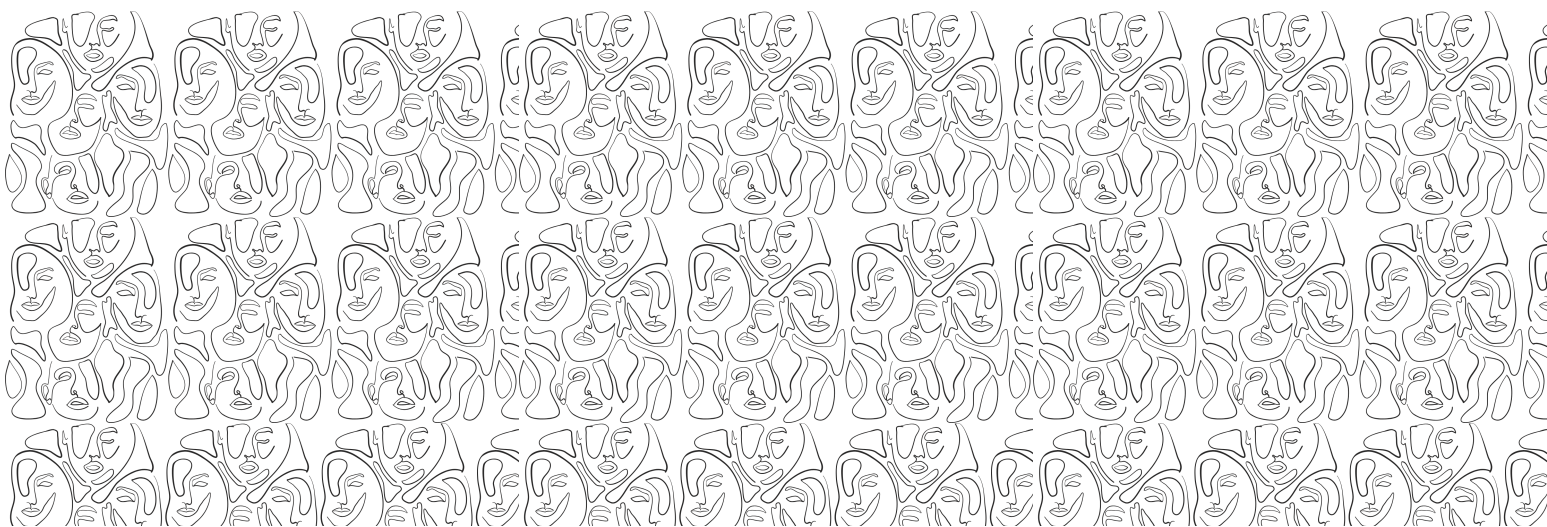


CORSO DI FORMAZIONE IN YOGA FEMMINILE



Una volta che la studentessa completa l'iscrizione al corso, riceverà i contenuti del primo modulo del corso.

Settimana 1: ci incontriamo dal vivo per una cerimonia di apertura creando uno spazio nuovo e sicuro dove studieremo, condivideremo e ci conosceremo per le prossime 6 settimane. Discuteremo insieme le informazioni del primo modulo. Condividerò anche informazioni tecniche e risponderò a domande.

Settimana dalla 2 alla 6: le studentesse prepareranno lezioni con il gruppo e riceveranno feedback per migliorare le loro capacità di insegnamento.

La **settimana 7** ci uniremo per una cerimonia di chiusura. Questo incontro è necessario per integrare tutte le informazioni ricevute, regalando al gruppo del tempo di qualità per condividere i propri insegnamenti o le esperienze personali accadute nelle ultime settimane. Viene anche utilizzato come tempo per recuperare le paci mancanti.

Storia dello yoga femminile: esplorazione del ruolo delle donne nella storia e del suo sviluppo fino all'età moderna; la storia delle donne nel mondo dello yoga.

Anatomia del corpo femminile: anatomia del corpo femminile nella pratica yoga e non solo; Anatomia del diaframma pelvico e fisiologia del diaframma pelvico in relazione al diaframma toracico. Biomeccanica del respiro.

Yoga prenatale: i tre trimestri; dolore comune durante la gravidanza e come la pratica dello yoga può aiutare; pose consigliate e pose da evitare; pranayama e meditazioni per la gravidanza.

Yoga postnatale: i quattro trimestri; come la pratica dello yoga può aiutare il diaframma pelvico, la diastasi dei retti e la salute generale di una neo mamma; pose consigliate e pose da evitare; Pranayama e meditazioni per il periodo post natale.

Yoga ciclico e vita ciclica: un nuovo paradigma per consentire alle donne di prosperare; ciclo ormonale delle donne; come sostenere la natura delle donne attraverso la vita ciclica. Cos'è una pratica yoga ciclica. Asana, pranayama e meditazione per ogni trimestre del mese.

Yoga della fertilità: diversi trattamenti per la fertilità; asana, pranayama e meditazione per aiutare la fertilità.

Yoga in menopausa: cambiamenti ormonali durante la menopausa; come la pratica dello yoga può aiutare durante questo periodo di transizione.

- Per partecipare a questo corso di educazione continua è necessario un certificato di almeno 200 ore di formazione.
- Accesso illimitato a cinque pratiche di yoga femminile pre registrate e alle 6 lezioni sugli argomenti del corso.
- Sei settimane di sessioni in live streaming.
- Piccoli gruppi di studio, attenzione personalizzata e feedback dalla tua trainer.
- Alla fine del corso avrai una lezione per ogni categoria di yoga femminile, pronta da condividere con le tue studentesse.
- Dispense di yoga femminile.
- Accesso alla community facebook di donne e insegnanti per condividere il tuo viaggio in questo lavoro.
- Attestato di partecipazione.
- 20 crediti Yoga Alliance di Continuing Education.



THE
FEMININE HOME

