



Didattica dell'insegnamento

Dedicato a tutti gli insegnanti di yoga che vogliono approfondire la conoscenza della bio meccanica delle asana e affinare le proprie capacità di insegnamento.

- Sessioni online di 90 minuti
- Numero minimo per ciascun percorso 2 persone, massimo 6 persone
- Ogni percorso prevede lavoro a casa individuale
- E' caldamente consigliata la partecipazione alle lezioni settimanali online in corso
- Al termine del percorso l'allieva riceverà crediti formativi per l'educazione continua richiesta da Yoga Alliance
- Al termine del percorso (ad eccezione di Fuoco) l'allieva insegnerà una lezione di 60 minuti
- La natura delle sessioni è di guida, supporto ed esercizio. L'allieva avrà modo di praticare molto le tecniche di didattica.



fuoco | la costruzione di un asana

Costruzione di un asana: creazione dello scritto, comprensione, esposizione.

Linguaggio: ricerca del linguaggio efficace per l'insegnamento.

Il lavoro si svilupperà su *quattro asana base*: tadasana, latero estensione della colonna (da sedute o in piedi), mucca-gatto, torsione supina.

Trovare il flusso: creazione di 2 mini flow da 15 minuti ciascuno.

Le tecniche acquisite con lo studio di 4 asana base vengono applicate agli asana necessari per i 2 mini flussi di movimento.

Date da definire

4 crediti di CE Yoga Alliance

4 mesi, 8 lezioni.

440€ + IVA

aria | il flusso degli asana



Costruzione di un asana: creazione dello scritto, comprensione, esposizione.

Linguaggio: ricerca del linguaggio efficace per l'insegnamento.

Possedere una voce: la ricerca della propria voce di insegnante è frutto di un ascolto profondo che proviene dall'interno. Grazie alla pratica e una guida costante, puoi trovare la tua voce che, come ogni cosa, evolverà con te e la tua esperienza nel corso del tempo.

L'arte del sequenziamento: creare sequenze richiede una profonda conoscenza degli asana, della loro biomeccanica e dei benefici portano. Insieme scopriremo come creare sequenze al servizio dei tuoi allievi e dello scopo della tua lezione.

Il filo conduttore: usare un tema durante la lezione può arricchire l'esperienza dell'allieva da molteplici punti di vista. Il tema può infatti essere biomeccanico o di natura sottile. Inoltre può fungere da ispirazione sia per l'insegnante che per l'allieva.

Il lavoro si svilupperà su *dieci asana*: tadasana, lateroestensione della colonna (da sedute o in piedi), mucca-gatto, torsione supina, uttanasana, utkatasana, anjaneyasana/guerriero 1, guerriero 2/viparita virabadhrasana, utthita trikonasana, albero.

Date da definire

8 crediti di CE Yoga Alliance

4 mesi, 16 lezioni.

800€ + IVA

terra | l'arte del sequenziamento



Costruzione di un asana: creazione dello scritto, comprensione, esposizione.

Linguaggio: ricerca del linguaggio efficace per l'insegnamento.

Possedere una voce: la ricerca della propria voce di insegnante è frutto di un ascolto profondo che proviene dall'interno. Grazie alla pratica e una guida costante, puoi trovare la tua voce che, come ogni cosa, evolverà con te e la tua esperienza nel corso del tempo.

L'arte del sequenziamento: creare sequenze richiede una profonda conoscenza degli asana, della loro biomeccanica e dei benefici portano. Insieme scopriremo come creare sequenze al servizio dei tuoi allievi e dello scopo della tua lezione.

Il filo conduttore: usare un tema durante la lezione può arricchire l'esperienza dell'allieva da molteplici punti di vista. Il tema può infatti essere biomeccanico o

di natura sottile. Inoltre può fungere da ispirazione sia per l'insegnante che per l'allieva.

Didattica applicata allo yoga femminile: l'insegnamento al Femminile. Lo yoga femminile ha una medicina molto potente sia per ciò che si insegna, sia per come lo si insegna. In questi incontri approfondiremo le tecniche della didattica indagando i movimenti e gli asana più adatti per il corpo della donna e scoprendo il tuo linguaggio più autentico in allineamento con ciò che porti a lezione alle donne che sono con te.

Il lavoro si svilupperà su *dieci asana*.

Date da definire

11 crediti di CE Yoga Alliance

6 mesi, 22 lezioni.

990€ + IVA

acqua | nove mesi

Costruzione di un asana

Linguaggio e possedere una voce

L'arte del sequenziamento

Il filo conduttore

Didattica applicata allo yoga femminile

Insegnamento al femminile applicato ad una specializzazione a scelta tra yoga prenatale | yoga post natale | yoga ciclico | yoga per la fertilità | yoga per la menopausa

Il lavoro si svilupperà su *venti asana*: tadasana, mucca-gatto, uttanasana e varianti, utkatasana, anjaneyasana/guerriero 1, guerriero 2/viparita virabhadrasana, utthita trikonasana, goddess, dancer, albero, AMS, chaturanga, cobra, navasana, malasana, bridge, baddha konasana, (supta) utthita padangustasana, paschimottanasana/janusirasana, torsione supina.

Date: contatta Irene

18 crediti di CE Yoga Alliance

9 mesi, 36 lezioni.

1260€ + IVA



*Tutti i corsi sono online e in presenza

