

# YOGALIFE ACADEMY

## Corso di formazione 200 ore RYS



### Calendario 2017/2018 (Sono Aperte le Iscrizioni)

14-15 Ottobre 2017

11-12 Novembre 2017

09-10 Dicembre 2017

20-21 Gennaio 2018

17-18 Febbraio 2018

17-18 Marzo 2018

14-15 Aprile 2018

19-20 Maggio 2018

Esame orale, teorico e pratico:

15-16-17 Giugno 2018

#### Orario delle Lezioni:

Sabato: dalle 09:30 alle 13.00 e dalle 14:30 alle 18.00

Domenica: dalle 08:30 alle 12.00 e dalle 13:30 alle 17.00

#### Luogo:

YOGALIFE asd

Via Volta, 14/a

31020 Villorba (TV)

348 840 65 71

### Struttura del percorso:

Il percorso è suddiviso in **8 incontri** in sede + il Residenziale di 3 giorni per un totale di **200 ore**.

### Quote di partecipazione al corso:

**€ 1.380,00** (8 incontri) + **€ 15,00** Tessera Associativa + **€ 100,00** quota esame + **€ 170,00** quota Residenziale di Giugno, comprensivo di vitto ed alloggio in camere condivise (Alimentazione: Latteo-vegetariana. Eventuali intolleranze alimentari o esigenze particolari andranno comunicate prima dell'iscrizione).

Quota comprensiva di materiale didattico ed attestato di frequenza della Scuola.

### Modalità di pagamento:

Iscrizione 8 incontri: **Acconto € 180,00 + € 15,00** all'iscrizione. Saldo in **3 rate da € 400,00 cad. entro il 4° incontro**. La quota esame ed il costo del residenziale **entro il 31 Maggio 2018**.

### Colloquio:

**Sabato 30 settembre 2017 alle ore 10:00** si terrà presso la **nostra sede** un breve **test individuale di ammissione** a conferma dell'iscrizione.

Al fine di svolgere un lavoro completo e soddisfacente, il numero dei partecipanti è limitato a 25 iscritti.

## Obiettivi del Corso

Il corso, che in prima istanza ti formerà per una pratica personale consapevole ed evolutiva, ti preparerà ad un corretto insegnamento della pratica, ti darà informazioni su cosa è lo yoga a 360 gradi, grazie ad uno staff di insegnanti qualificati.

Oltre a rendere consapevole la tua pratica, lavorerai sulla non violenza e sull'abbattimento dell'ego durante la tua pratica, durante il tuo insegnamento e nella vita.

## Prerequisiti

- Conoscenza dello yoga base
- Pratica regolare individuale
- Disponibilità ad accettare le regole base dell'etica yogica

## Argomenti Presentati

Di seguito un breve descrizione degli argomenti fondamentali del corso:

- Tecniche di apprendimento training e pratica
- Asana clinic (studio delle posizioni)
- Anatomia-fisiologia-psicologia
- Filosofia yoga, stile di vita e di pensiero per l'insegnante yoga
- Metodologie di insegnamento

- Pratica di insegnamento
- Meditazione e Satsang (compagnia spirituale)
- Karma yoga
- Il corpo, la mente e livelli della mente
- Il Mantra e la Meditazione
- Il Tantra e la Meditazione base
- Alimentazione e Digiuno
- Brahma Chakra (il ciclo della creazione) + i Sette Chakra
- Amici e Nemici
- Guru (maestro spirituale) e Etica Yogica

## Sequenza Base

Vinyasa Yoga è una pratica con la quale si uniscono respiro, movimento e concentrazione. Con la pratica si producono un'elevata sudorazione, un innalzamento delle endorfine ed una respirazione controllata, che conducono ad una concentrazione massima per entrare nel flusso del Vinyasa Yoga.

Il movimento fluido ed energetico tonifica a livello muscolare, cardiovascolare e rende pulito il sistema linfatico; la respirazione (Pranayama Ujjayi) tonifica a livello polmonare ed energetico. La direzione dello sguardo (Drishti) favorisce la concentrazione in un unico punto senza dare spazio ad elementi di disturbo esterni.

I fissaggi posturali (Bandha) permettono di regolare il flusso dell'energia vitale (prana) che scorre nel corpo all'interno di sottili canali energetici chiamati nadii. Grazie a queste chiusure il mantenimento così come l'entrata e l'uscita dagli asana sarà facilitata.

I Bandha sono tre:

- Mūla Bandha, ottenuto attraverso la contrazione del perineo.
- Uḍḍīyāna Bandha è la contrazione della parte bassa addominale ottenuta portando l'ombelico verso la colonna e verso l'alto. Supporta la respirazione evitando la caduta degli organi addominali verso il basso e favorendo la massima espansione del diaframma.
- Jàlandhara Bandha si ottiene abbassando leggermente il mento mentre si solleva lo sterno.

## Insegnanti:

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| • Shubhaji Satyaranjan Paul                | Lead Trainer                |
| • Fabio Manfredi (Krsnabhakti)             | Yoga – Pratiche             |
| • Laura Melchiori (Liila)                  | Yoga – Studio e Pratiche    |
| • Vittorio Benvenuto (Vikranta)            | Filosofia e Meditazione     |
| • Paolo Bruniera (Nuova Scuola Osteopatia) | Anatomia e Fisiologia       |
| • Francesca Alongi (Devamala)              | Metodologie di insegnamento |

In collaborazione con: Scuola Olistica *Ananda Ashram* - Milano