

26 ottobre 2024 – 23 febbraio 2025

# CORSO INSEGNANTE YOGA



**DIPLOMA 200hr YAI**  
rilasciato dalla Yoga Alliance International



## 3 Moduli Formativi

### **ANATOMIA E FISIOLOGIA DELLE TECNICHE YOGA**

*Apparato scheletrico e muscolare. Asana in piedi.  
Apparato digerente, escretore e riproduttivo. Asana a terra.  
Apparato cardiocircolatorio e linfatico. Asana di inarcamento.  
Apparato nervoso ed endocrino. Asana capovolte.  
Apparato respiratorio. Respirazione Yogica. Shatkarma.  
Pranayama, Mudra. Bandha.  
Corpi sottili. Nadi. Chakra.  
Nada e Mantra. Yantra e Mandala.  
L'importanza del rilassamento. Asana di rilassamento. Yoga Nidra.  
Sostanza mentale (Chitta). Ekagrata e Niruddha.  
Stati di Coscienza. Samyana e Prajna. Asana e Tecniche meditative.*

### **FILOSOFIA YOGA**

*Filosofia Generale: Periodo Vedico, Epico, dei Sutra e Scolastico.  
Approfondimento Testi Yoga: Yoga Sutra di Patanjali e Bhagavad Gita.*

### **INSEGNAMENTO**

*Deontologia ed Insegnamento Generale I.  
Deontologia ed Insegnamento Generale II.  
Yoga e Malattia. Yoga-terapia.  
Yoga in gravidanza. Yoga a coppie. Yoga per bambini.  
Yoga per la terza età. Yoga per disabilità.*

## **8 WEEK-END h. 10.00-19.00**

**DATE:** 26-27 ott / 9-10 e 23-24 nov / 14-15 dic / 11-12 e 25-26 gen / 8-9 e 22-23 feb. **ESAME:** 4 maggio 2025.  
**Contributo:** 1.200 euro in 3 rate. **Preiscrizione ENTRO IL 15 OTTOBRE.**

**DOCENTE Siri Ved (Paola Ciapponi)**, Formatrice e Insegnante Yoga Certificata YAI  
con esperienza ultraventennale, Reiki Master e Operatrice olistica.

### **Per Info e Iscrizioni:**

**Scuola Yoga VENTO D'ORIENTE** dal 2000, riconosciuta dalla YAI  
**Paola 329 3276989 – [sirived@libero.it](mailto:sirived@libero.it) – [www.ventodoriente.com](http://www.ventodoriente.com)**