

1 marzo – 15 giugno 2025

CORSO INSEGNANTE YOGA



DIPLOMA 200hr YAI
rilasciato dalla Yoga Alliance International



3 Moduli Formativi

ANATOMIA E FISIOLOGIA DELLE TECNICHE YOGA

*Apparati/Sistemi corporei. Asana. Pranayama. Mudra e Bandha.
Corpi sottili, Nadi e Chakra. Mantra e Yantra. Rilassamento Yoga.
Sostanza mentale (Chitta). Stati di Coscienza.
Tecniche di concentrazione e Meditazione.*

FILOSOFIA YOGA

*Ricostruzione storica: Periodo Vedico, Epico, dei Sutra e Scolastico.
Yoga Sutra di Patanjali: Samadhi, Sadhana, Vibhuti e Kaivalya Pada.
Bhagavad Gita: Karma, Bhakti e Jnana Yoga.*

INSEGNAMENTO

*Deontologia dell'Insegnante e Stile di vita yogico.
Propedeutica all'insegnamento e Linee guida generali.
Metodi di insegnamento e Sequenze.
Yoga Nidra. Yoga in gravidanza. Yoga a coppie. Yoga per bambini.
Yoga per la terza età. Yogaterapia. Yoga per disabilità.*

8 WEEK-END h. 10.00-19.00

1-2, 15-16 e 29-30 marzo / 12-13 aprile / 10-11 e 24-25 maggio / 7-8 e 14-15 giugno.
Contributo: 1.200 euro in 3 rate.

DOCENTE: Siri Ved K. (Paola Ciapponi), Formatrice e Master Yoga Teacher
certificata YAI con esperienza di oltre 25 anni, Reiki Master e Operatrice olistica.

PER INFO E ISCRIZIONI:

**Paola 329 3276989 – sirived@libero.it
www.ventodoriente.com**

Scuola Yoga VENTO D'ORIENTE di Paola Ciapponi
Dal 2000, riconosciuta dalla Yoga Alliance International India