

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](mailto:sirived@libero.it)  
[www.ventodoriente.com](http://www.ventodoriente.com)**

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