

18 ottobre 2025 – 8 febbraio 2026

CORSO INSEGNANTE YOGA



DIPLOMA 200 ore
rilasciato dalla Yoga Alliance International



PROGRAMMA

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. Yoga-terapia. Yoga per disabilità.*

8 WEEK-END h. 10.00-19.00

18-19 ottobre / 1-2, 15-16 e 29-30 novembre
13-14 dicembre / 10-11 e 24-25 gennaio / 7-8 febbraio.

Contributo: 1.200 euro in 3 rate.

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

PER INFO E ISCRIZIONI:

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