

Associazione Vipashyana



Via Venezia 48 - 50
00043 Ciampino (Roma)
www.vipashyanayoga.com

SCUOLA CERTIFICATA YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL



PROGRAMMA COMPLETO PER IL CORSO INSEGNANTI YOGA BIENNALE

Livello di "Insegnante yoga certificato 200 ore" nell'arco di un anno

1) **Asana:** pratica e training di insegnamento delle Asana, pranayama, meditazione, kriya e mantra.

Totale 140 ore

2) **Metodologia di insegnamento:** principi sulla dimostrazione, osservazione, assistenza e correzione degli studenti. Come dare istruzioni nell'esecuzione delle asana, gli stili di insegnamento, le qualità dell'insegnante ed il processo di apprendimento degli studenti.

Totale 20 ore

3) **Anatomia e fisiologia:** Anatomia, fisiologia, biomeccanica dello yoga nelle asana. Le componenti fisiche ed energetiche delle asana, controindicazioni e schemi di movimento

Totale 20 ore.

4) **Pratica nell'insegnamento:** training di insegnamento, osservazione ed assistenza nelle lezioni yoga.

Totale 20 ore

5) **Filosofia yoga, stile di vita e principi etici di un insegnante yoga:** I principi della filosofia yoga, le diverse tradizioni yoga, i Sutra di Patanjali, Gheranda Samhita, Shiva Samhita, Hathayoga Pradipika, la visione yogica dell'alimentazione

Totale 20

Totale ore di contatto: 150

Livello di "Insegnante Yoga certificato 500 ore" nell'arco di due anni

1) **Asana:** pratica e training di insegnamento delle Asana, pranayama, meditazione, kriya e mantra, bandha.

Totale 225 ore

2) **Metodologia di insegnamento:** principi sulla dimostrazione, osservazione, assistenza e



Associazione Vipashyana



Via Venezia 48 - 50
00043 Ciampino (Roma)
www.vipashyanayoga.com

correzione degli studenti. Come dare istruzioni nell'esecuzione delle asana, gli stili di insegnamento, le qualità dell'insegnante ed il processo di apprendimento degli studenti.

Totale 40 ore

3) **Anatomia e fisiologia:** Anatomia, psicologia, biomeccanica dello yoga nelle asana. Le componenti fisiche ed energetiche delle asana, controindicazioni e schemi di movimento.

Totale 50 ore

4) **Psicologia e Spiritualità:** approccio psicologico nell'insegnamento: spiritualità (Chitta, Manas, Buddhi, Ahamkara, Smriti, Samskaras, Vasanas, Kosha). Studio dell'anatomia sottile.

Totale 50 ore

5) **Filosofia yoga, stile di vita e principi etici in base alle Upanishad:** Bhagavad Gita, Mahabharatha, Ramayama

Totale 75 ore

6) **Yoga per i bambini 2- 16 anni:** come presentare lo yoga e la meditazione ai bambini; lo studio e lo sviluppo dei bambini nelle diverse età e cosa è appropriato insegnare. Anatomia e fisiologia applicata all'insegnamento per i bambini. Posizioni yoga, giochi di gruppo, tecniche di respiro e rilassamento. Tecniche che supportano positivamente l'energia dei bambini in ambito di posizioni, respiro e meditazione. Metodologia di insegnamento. Come presentare i principi base della filosofia yoga (non violenza, Yama e Nyama) ai bambini. Etica di insegnamento.

Totale 60 ore

7) **Yoga in gravidanza:** Patologie della gravidanza, yoga terapeutico e opzioni alternative per aiutare la futura mamma. Come distinguere e cosa insegnare in base ai diversi tipi di gravidanze ed eventuali rischi connessi. Comprendere la psicologia, le emozioni e la manifestazione nel sociale della futura mamma. Studio e training sulle diverse asana da insegnare in base ai trimestri della gravidanza e studio delle controindicazioni. Programmi di asana utili in base alla tipologia di gravidanza. Anatomia e fisiologia della gravidanza, nascita e postparto, funzionamento degli organi durante la gravidanza e problemi di salute connessi al fine di ottimizzare le asana.

Totale 67 ore

Ore di contatto totali nel biennio 440

