



# CORSO PER ISTRUTTORI YOGA PROFESSIONISTI

Certificato Yoga Alliance Professionals

Istruttrice del Corso: **Antonella Faiazza**

Diplomata Nazionale CSEN e accreditata YAP e YAP Italia - Registrata ERYT

## Anno 2018\*

<i>Settembre</i>	<i>08 e 09</i>
<i>Ottobre</i>	<i>06 e 07</i>
<i>Novembre</i>	<i>10 e 11</i>
<i>Dicembre</i>	<i>01 e 02</i>

### **\*ORARI:**

**Sabato e Domenica,  
dalle 09:00 alle 13:00  
e dalle 14:00 alle 18:00**

[nel mese di Dicembre 2019  
l'orario sarà per entrambi i giorni  
09:00-14:00]

**Il corso si svolgerà a Guidonia  
(RM) presso il  
"Centro Salute e Benessere  
Liberamente"**

## Anno 2019\*

<i>Gennaio</i>	<i>12 e 13</i>
<i>Febbraio</i>	<i>02 e 03</i>
<i>Marzo</i>	<i>09 e 10</i>
<i>Aprile</i>	<i>06 e 07</i>
<i>Maggio</i>	<i>04 e 05</i>
<i>Giugno</i>	<i>08 e 09</i>
<i>Luglio</i>	<i>06 e 07</i>
<i>Agosto</i>	<i>03 e 04</i>
<i>Settembre</i>	<i>07 e 08</i>
<i>Ottobre</i>	<i>05 e 06</i>
<i>Novembre</i>	<i>09 e 10</i>
<i>Dicembre</i>	<i>07 e 08</i>

## PROGRAMMA DIDATTICO

Il programma prevede lo studio **teorico-pratico** della disciplina yoga.

Questi i principali argomenti trattati:

- 1) **Settore culturale:** l'India e la civiltà vedica. Storia e filosofia dello Yoga. I testi fondamentali. I grandi Maestri spirituali.
- 2) **Settore scientifico:** anatomia, fisiologia e patologia. La bioenergetica e la relazione mente corpo e spirito. I chakra. Yoga e Ayurveda.
- 3) **Settore pratico:** i diversi stili di Yoga. Pratica delle asana, come eseguirle in modo sicuro e quali muscoli sono coinvolti. I benefici e le controindicazioni. Il Pranayama. La meditazione.
- 4) **Settore logistico:** come organizzare e guidare una lezione di Yoga. Il rapporto tra istruttore e allievo. Comunicazione ed ascolto.

**Informazioni e Iscrizioni:** [yoga.corsoformazione@gmail.com](mailto:yoga.corsoformazione@gmail.com) - Tel **339.6414998** (anche WAP) - VISITA: <https://bit.ly/2Am3Xue>

