

# Programma delle lezioni

**Sabato dalle 09.30 alle 13.00 e  
dalle 14.30 alle 18.00**

**Domenica dalle 9.00 alle 13.00 e  
dalle 14.30 alle 17.30**

## 1° incontro 16/17 Ottobre 2021

Che cos'è lo yoga? Come intendere il mio viaggio all'interno di questa disciplina millenaria.

Lo yoga oggi e lo yoga delle origini.

Analisi del "Il Nettare dello Yoga".

Pratica e meditazione correlate.

## 2° incontro 06/07 Novembre 2021

Anatomia Funzionale allo yoga. Asana di base.

Il sistema Muscolare ed i "muscoli dello yoga".

Pratica correlata al sistema muscolare ed esercizi di potenziamento yogici.

Rilassamento di fine pratica e Vipassana.

La figura dell'insegnante: empatia ed abilità comunicativa.

Come acquisire le abilità comunicative di base per sviluppare la propria intelligenza emotiva

## 3° incontro 04/05 Dicembre 2021

Pratyahara (il controllo/ritiro dei sensi), dharana (la concentrazione), dhyana (la meditazione).

Introduzione alla meditazione, metodologia ed applicazioni. Benefici della pratica.

Introduzione a Surya Namaskar , pratiche di equilibrio e stabilità correlate al radicamento ed al primo chakra (Muladhara).

## 4° incontro 08/09 Gennaio 2022

Anatomia: apparato scheletrico e yoga.

Ossa, cartilagini ed articolazioni del corpo sollecitate nello yoga.

Introduzione a pratiche di sostegno, analisi di posizioni e contro-posizioni che donano equilibrio al nostro corpo. Tecniche di insegnamento ed ascolto del corpo.

Principi base della comunicazione efficace.

Comunicazione verbale e non verbale

## 5° incontro 29/30 Gennaio 2022

Mudra, Kriya: pratiche millenarie giunte a noi attraverso il tempo e le consuetudini verbali.

Significato intrinseco ed evoluzione della pratica meditativa. Benefici fisici, mentali ed energetici.

Pratiche di sviluppo ed equilibrio del secondo e terzo chakra (Swadhisthana, Manipura).

## 6° incontro 19/20 Febbraio 2022

Anatomia: il sistema endocrino.

Organi e ghiandole secernenti ormoni in rapporto al sistema nervoso ed allo yoga.

Pratica incentrata sul chakra nella zona del cuore e dei polmoni (Anahata) – centro di empatia ed amore.

Comunicare armonia ed amore durante la pratica.

Improvvisare una lezione di yoga.

Ascolto ed empatia, intelligenza emotiva

## 7° incontro 05/06 Marzo 2022

Alimentazione Yogica: benefici, direttive morali dello yoga, importanza del digiuno.

Introduzione all' Ayuryoga.

Pratica sviluppata sul chakra della gola (Vishuddha). L'importanza della parola e dell'ascolto.

Rilassamento ed approfondimento dei mantra ad esso correlati.

## 8° incontro 19/20 Marzo 2022

Anatomia: il sistema nervoso. Funzioni volontarie ed involontarie da esso controllate. Definizione di stress ed ansia.

Tecniche di pranayama applicate per corpo e spirito per prevenire gli attacchi d'ansia.

Pratica dedicata ad Ajina chakra, terzo occhio ed intuizione.

La comunicazione non verbale, interpretazione dei disagi del corpo.

## 9° incontro 02/03 Aprile 2022

Conoscere bene Amici e Nemici.

Norme di comportamento nello yoga (Yama) e discipline interiori (Niyama).

I Chakra ed il loro significato. Colori, messaggi ed organi connessi.

Un viaggio meraviglioso attraverso la nostra crescita spirituale.

Pratica dedicata a Sahasrara chakra e rilassamento.

## 10° incontro 30 Aprile/ 1 Maggio 2022

Etica yogica in rapporto alla nostra vita. Le otto membra, descrizione ed interpretazione.

Il significato della pratica, come scegliere il tema adatto. Asana e correzioni: metodi e maestri.

Pratica dedicata al mal di schiena e cervicale.

## 11° incontro 04/05 Giugno 2022

Yoga on line: come prepararsi allo yoga non in presenza, lezioni, strumenti, social, marketing, presenza.

Comprendere al meglio uno strumento nuovo e molto performante, ampliare la classica mentalità yogica per aprirsi al mondo virtuale.

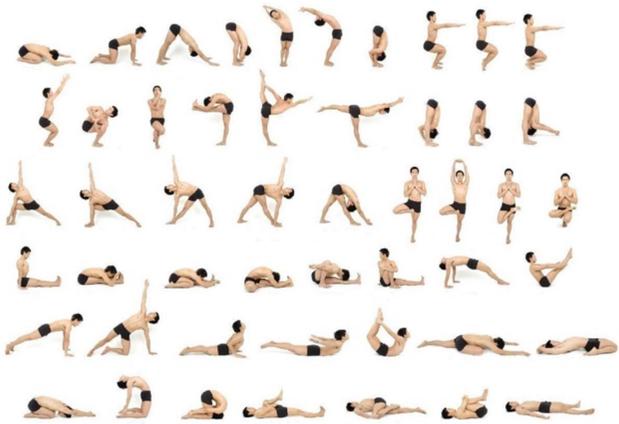
Pratica dedicata alle problematiche articolari.

## 12° incontro 09/10 Luglio 2022

Sabato mattina: ripasso delle pratiche Yogiche  
**VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO TEORICA:**

40 domande miste a risposta multipla e aperte  
**PRATICA:** Conduzione da parte degli allievi di una sequenza di circa 90 minuti in gruppo prestabilito dalla Scuola





Sono previsti degli esami teorico-pratico alla fine del corso, il superamento permette l'acquisizione dell'attestato di partecipazione di insegnante di yoga per principianti. L'Attestato di partecipazione è riconosciuto da C.S.E.N./C.O.N.I. con la possibilità di iscrizione ed ottenere il relativo patentino per Istruttore Yoga. Il corso è riconosciuto da **Yoga Alliance** con 200 ore di formazione.

Il corso, che in prima istanza ti formerà per una pratica personale consapevole ed evolutiva, ti preparerà ad un corretto insegnamento della pratica, ti darà informazioni su cosa è lo yoga a 360 gradi, grazie ad uno staff di insegnanti qualificati.

Oltre a rendere consapevole la tua pratica, lavorerai sulla non violenza e sull'abbattimento dell'ego durante la tua pratica, durante il tuo insegnamento e nella vita.

#### **Prerequisiti:**

Conoscenza dello yoga base, Pratica regolare individuale Disponibilità ad accettare le regole base dell'etica yogica

**N.B.:** Per una migliore qualità del Corso e per esigenze organizzative, il calendario del corso potrà subire piccole variazioni previa tempestiva comunicazione dalla direzione agli iscritti.

# VINYASA YOGA

"*Vinyasa*" deriva dal *nyasa*, termine Sanscrito che significa "piazzare", e dal prefisso vi, "in modo speciale" come nella disposizione delle note musicale in un raga, i passi lungo un sentiero verso la parte superiore di una montagna o il collegamento di un asana all'altra. Nel mondo dello yoga comprensione più comune di vinyasa è come una sequenza fluida di asana specifica coordinata con i movimenti del respiro.

Il corso è rivolto a chi già pratica lo yoga ed è intenzionato ad approfondirne la conoscenza per uno sviluppo personale e la possibilità di insegnare questa millenaria disciplina ai principianti. Viene proposto un monte ore di 250 ore di lezione, divise in 24 giorni di teoria e pratica intensiva.

#### **Quota di partecipazione:**

€ 1.680,00 (12 incontri) +  
€ 25,00 Tessera Associativa +  
€ 100,00 quota esame fine Corso

Quota comprensiva di materiale didattico ed attestato di frequenza della Scuola.

Alla fine del Corso è possibile richiedere il diploma Nazionale dello C.S.E.N. (riconosciuto dal C.O.N.I.) con un costo aggiuntivo di €135.

Per chi volesse iscriversi all'albo di **Yoga Alliance** dovrà richiedere un attestato a parte riconosciuto dall'ente con un costo aggiuntivo di €50,00.

#### **Modalità di pagamento:**

Iscrizione: Acconto € 150,00 +  
€ 25,00 all'iscrizione. Saldo in comode rate concordate

Si necessita di un **Colloquio** individuale di pre-iscrizione.

Al fine di svolgere un lavoro completo e soddisfacente, il nr. dei partecipanti è limitato.



## Corso di Formazione Insegnanti Vinyasa Yoga & Meditazione (250 ore)

*Insegnanti:*

**Pamela Golin, Dr. Linda  
Ammendola, Loretta Bert e  
Shubhaji Paul Satyaranjan**

Sede del Corso:

## Ananda Ashram

Via G B Prandina 25 - 20128 Milano  
Tel: 02.2590972 Cell: 35.100.100.90  
yogamilano@gmail.com;  
www.yogamilano.it