

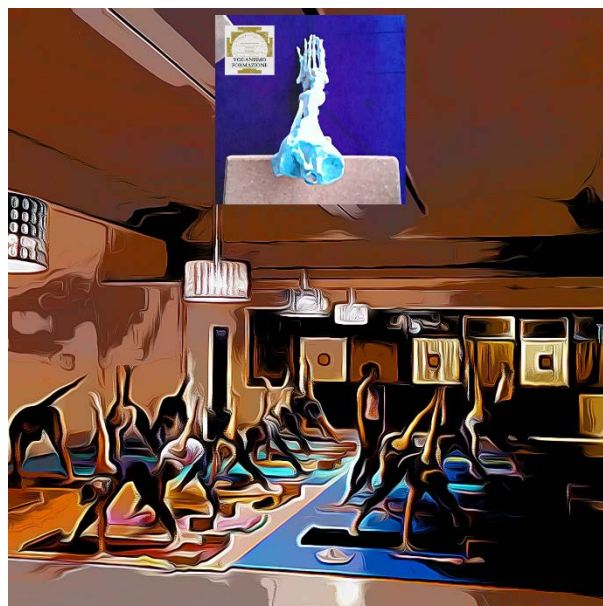
DDYOGA® TTC250HR

DOUBLEDINAMYC YOGA®

YOGA DINAMICO PER SPORTIVI

TEACHER TRAINING TTC250HR

250HR FORMAZIONE TEORICO-TECNICA E PRATICA PER LA IDONEITA' AL PRIMO E SECONDO ANNO DI INSEGNAMENTO DELLO STILE DDYOGA®



METHOD

DDYOGA® E' UN SISTEMA DISCIPLINARE DI CULTURA DELLA FORMA E DEL MOVIMENTO DEL CORPO FONDATAO SULLO YOGA.

DDYOGA® CONNETTE LE STATICITÀ ESPRESSE DAI TEMPI DI POSA DELLE ASANA DELLO YOGA DEGLI ANTICHI TESTI, ALLE TRANSIZIONI DINAMICHE DI INGRESSO ED USCITA DALLE STESE.

DDYOGA® SI PRATICA IN SERIE DINAMICHE NEL RITMO DEI TEMPI RESPIRATI E NELL'ASSEMBLAMENTO SEQUENZIALE. LE ASANA DELLE SERIE NELLE LEZIONI DELLA PRATICA VENGONO ASSEMBLATE DALL'INSEGNANTE AUTORIZZATO VOLTA PER VOLTA PER PROPEDEUTICAMENTE APPROFONDIRE LA CONOSCENZA DELLE STESE. IL FINE E' QUELLO DI INNESTARE LA ABILITA' DI ESECUZIONE DELLE INTERE SERIE CON UNA COMPETENZA DI ALLINEAMENTO STRUTTURALE, ESECUZIONE RESPIRATORIA E ABILITA' TRANSIZIONALE E SEMPRE PIÙ PRECISA..

FOUNDATIONS

LE SERIE DINAMICHE DI DOUBLE DINAMYC YOGA ® SONO QUATTRO:

DDYOGA® JUMP I: PRIMA SERIE,

DDYOGA® JUMP II: SECONDA SERIE

DDYOGA® JUMP III: TERZA SERIE

DDYOGA® JUMP IV: QUARTA SERIE

DDYOGA® SERIES				
NOME SERIE	JUMP I	JUMP 2	JUMP 3	JUMP 4
ASANA	35	35	25	25
PRANAYAMA	1	2	2	2
MANTRA	2	2	2	2

DDYOGA® JUMP I E II SI STUDIANO NEL PRIMO LIVELLO

DDYOGA® JUMP III NEL SECONDO LIVELLO

DDYOGA® JUMP IV NEL TERZO LIVELLO

LE ASANA SONO CALIBRATE PER ACQUISIRE ABILITA' DI FORMA E MOVIMENTO SECONDO LE PROPEDEUTICITA' DISCIPLINARI DELLO YOGA.

POSIZIONI INVERTITE E PROFONDE TORSIONI CHE SVILUPPANO UN CORPO SANO E UNA MENTE EQUILIBRATA UTILIZZANDO LO STRUMENTO DEL RESPIRO PSICHICO ATTRAVERSO LE NARICI IN INSPIRAZIONE ED IN ESPIRAZIONE

DDYOGA® TRAE ISPIRAZIONE DALLA SPECIALE COMBINAZIONE DI ASANA DI TRANSIZIONE E DI POSA DELLE SERIE DI ASHTANGA YOGA E DESIDERA PORTARE LA PROPRIA VISIONE DEL CONCETTO DI SERIE DINAMICA APPLICATA ALL'UOMO DEI TEMPI ATTUALI (XXVII SECOLO) E PROSSIMI.

IN QUESTO MODO, SI SVILUPPA UN PERCORSO DI INNESTO NEL PRATICANTE CHE PUÒ ACCOSTARSI ALLA DISCIPLINA STUDIANDO IN MANIERA PROFONDA PUR DEDICANDO ALLO STUDIO LA FREQUENZA DI 3 VOLTE ALLA SETTIMANA CON LEZIONI RICEVUTE DA IH OGNUNA.

DEEPING

IL MENTORE DELLA YOGA MODERNO DEL SECOLO SCORSO KRISNAMACHARYA E I SUOI 2 ALLIEVI PATTHABI JOYS E IYENGAR, INSEGNITI A MAESTRI DA LUI (DAI QUALI SI DIFFONDE LO YOGA DINAMICO E LO YOGA TERAPIA) SCOPRIRONO NELLE ANTICHE BIBLIOTECHE VEDICHE IL LIBRO SACRO GHERANDA SAMHITA E CREARONO DELLE SERIE CHE POTEVANO ESSERE PRATICATE IN DUE ORE NEL PRATICANTE.

IN **DDYOGA®** LE ASANA SON TENUTE IN ISOMETRIA PER UN TEMPO DI 5, 10, O 15 RESPIRI E SI COLLEGANO IN SEQUENZA ININTERROTTA SECONDO TRANSIZIONI SALTATE DI INGRESSO ED USCITE, DA QUI IL CONCETTO DEL JUMP.

DDYOGA® BENEFITS

- 1) NASCITA ED INCREMENTO GRADUALE DELLA FORZA E DELLA BELLEZZA DEL CORPO.
- 2) LA STRUTTURA SCHELETRICA SI ALLINEA, LA STRUTTURA MUSCOLARE E' PROFONDAMENTE ISOTONICA, LA ELASTICITÀ DEI TENDINI, LA FORZA DEI LEGAMENTI, LA ARMONIA DEL MOVIMENTO DIVIENE COSTANTE.
- 3) LE ARTICOLAZIONI ACQUISISCONO SPAZIO GRAZIE ALL'ARIA RESPIRATA ED IL PRANA RISIEDA IN ESSE PERMANENTEMENTE.
- 4) NASCE IL CONTROLLO E LA CONOSCENZA ANATOMICA DEL CORPO FISICO ED ASTRALE TUTTO.
- 5) RESISTENZA A LUNGHE SOLLECITAZIONI FISICHE E MENTALI NELLA QUOTIDIANITA' ESISTENZIALE.
- 6) CONNESSIONE TRA CORPO E MENTE..

DDYOGA® BREATHING

DDYOGA® ATTIVA LA RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE CHE UTILIZZA TUTTI I 3 DIAFRAMMI:

CLAVICOLARE, TORACICO, PELVICO, RESPIRAZIONE DIMENTICATA E POCO PRATICATA DALLA GRANDE MAGGIORANZA DELLE PERSONE, CAUSAM LA VITA FRENETICA DELL' UOMO MODERNO,

DESTINATARI DELLA FORMAZIONE

ACCEDERE AL PERCORSO DI FORMAZIONE DI YOGA EQUIVALE ALL'ESSERE ATTRATTI DALLA DISCIPLINA SIN DAL PRIMO MOMENTO NEL QUALE LA SI È TROVATA NEL PROPRIO PERCORSO DI ESISTENZA.

IL REQUISITO PER ACCEDERE SONO 450 ORE DI ESPERIENZA NELLA PRATICA DELLO YOGA, FORNITE ALLA SCUOLA ATTRAVERSO UNA AUTOCERTIFICAZIONE FIRMATA IN PRESENZA DI UN PUBBLICO UFFICIALE

ATTRAVERSO QUESTO PERCORSO DI FORMAZIONE YOGA VIENE ACQUISITA UNA COMPrensIONE DELLA PRATICA DELLE POSIZIONI O ASANA DELLA DISCIPLINA, LA FILOSOFIA, LA FISILOGIA, LA ANATOMIA DEL SISTEMA SOTTILE O CHAKRA, ANATOMIA, PRANAYAMA E LA MEDITAZIONE E ALTRE TECNICHE TRADIZIONALI E CONTEMPORANEE DELLO YOGA PER ESSERE CAPACI DI INSEGNARE A CLASSI DI ALLIEVI NEL LORO PRIMO E SECONDO ANNO DI STUDIO.

DURATA DEL CORSO:

IL MODULO DI FORMAZIONE È STATO IDEATO NELLA OTTICA DELLO STUDIO AD INCONTRO UNICO (INTENSIVO) O 3 MODULI DELLA DURATA DI 6 GIORNI OGNUNO (SEMINTENSIVO) PER LA DURATA DI 250 HR. TRA PRATICA E TEORIA IN 18 GG, DI CUI 225HR. A FRONTE DEGLI INSEGNANTI DELLA FORMAZIONE.

LOCATION

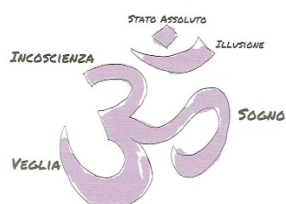
IL MODERNO TEMPIO DI YOGANISMO, IN APRILIA, IN VIA DELLA MECCANICA 46.

250HRTTC 2019 LEVEL I DDYOGA® JUMP I E II



ORGANIZZAZIONE DIDATTICA

- A) TECNICHE E PRATICA DI INSEGNAMENTO: 125 ORE.
- B) METODOLOGIA DIDATTICA: 10 ORE.
- C) ANATOMIA, FISIOLOGIA, BIOMECCANICA: 25 ORE.
- D) STORIA E FILOSOFIA DELLO YOGA: 10 ORE.
- E) ETICA PROFESSIONALE PER INSEGNANTI DI YOGA: 5 ORE.
- F) VALUTAZIONE RISCHIO: VALUTARE I RISCHI POTENZIALI CHE POSSONO SORGERE DURANTE LA PRATICA E INSEGNAMENTO DELLE ASANA
- G) IL 5% DELLE ORE DIDATTICHE FRONTALI VIENE DEDICATO ALLA PRATICA DI INSEGNAMENTO DI CLASSI YOGA.



L'ACCADEMIA YOGANISMO INCORAGGIA I PARTECIPANTI A CONSOLIDARE LE PROPRIE CONOSCENZE E LA PROPRIA PRATICA DI INSEGNAMENTO.

H) OSSERVAZIONE E ASSISTENZA.

I) PRANAYAMA E MEDITAZIONE.

L) CREARE SEQUENZE YOGA.

M) NOMENCLATURA SANSKRITA DELLE ASANA.

N) TESTI CLASSICI YOGA: HATHA PADRIPIKA, GHERANDA SAMHITA, YOGA SUTRAS DI PATANJALI.

ARGOMENTI

- LA SCIENZA DEL SALUTO AL SOLE - STORIA, I BENEFICI E IL SIMBOLISMO DELLO STESSO
LE TRANSIZIONI DELLE ASANA
- GLI ELEMENTI COSTITUTIVI DELLE ASANA
- IL SISTEMA SOTTILE E I CHAKRA (I CENTRI DELLA VITA)
- PRANAYAMA (INNESTO DEL CONTROLLO DEL RESPIRO)
- BANDHA: JALANDHARA, UDDAYANA E MULABANDHA (I FISSAGGI DEL 5°, 3°, 1° CHAKRA)
- BANDHATRAYA YOGA: MAHAMUDRA, MAHABANDHA E MAHAVEDHA
- ESPLORAZIONE DEI PRINCIPALI SISTEMI DEL CORPO IN RELAZIONE ALLA PRATICA DEGLI ASANA - IN PARTICOLARE IL SISTEMA NERVOSO, IL SISTEMA LINFATICO E IL SISTEMA ENDOCRINO. L'EFFETTO DELLE GHIANDOLE ENDOCRINE SULLA NOSTRA PSICHE.
- IL SISTEMA NERVOSO (CON L'ACCENTO SULLA COMPrensIONE DEL SISTEMA NERVOSO AUTONOMO – IN PARTICOLARE IL SISTEMA NERVOSO SIMPATICO E PARASIMPATICO).
- ANATOMIA DELLA COLONNA VERTEBRALE
- ANATOMIA APPLICATA RELATIVE AGLI ASPETTI FISICI DELLO YOGA (MUSCOLI E COME VENGONO UTILIZZATI NELLE PRINCIPALI ASANA)
- BILANCIAMENTO DEI CHAKRA NELLA PRATICA - CHAKRA E LE TECNICHE PER RITROVARE L'EQUILIBRIO FISICO ED EMOTIVO / MENTALE
- ALIMENTAZIONE NELLO YOGA: YOGA E NUTRIZIONE
- LA STORIA DELLO YOGA E I GRANDI MAESTRI ANTICHI E MODERNI
- LO YOGA CONTEMPORANEO: STORIA DEL XX SECOLO E DEGLI STILI NATI DOPO LA GRANDE DEPRESSIONE DEL XIX SECOLO
- ASHTANGA - 8 PARTI DELLO YOGA COME INSEGNATO DA PATANJALI
- IL SANSKRITO: LA LINGUA DELLO YOGA
- PRATICA DI INSEGNAMENTO E LO SVILUPPO PERSONALE
- I PRINCIPI DI ASANA SEQUENCING: COME SVILUPPARE UNA SEQUENZA EFFICACE E NON DISPERSIVA • CREAZIONE DI CLASSI A TEMA.
- LA CREATIVITÀ E L'ESPRESSIONE ARTISTICA PER L' INSEGNAMENTO : SVILUPPO DEL PROGRAMMA, INNESTO ASANA EFFICACE, TECNICHE DI INSEGNAMENTO DELLE SERIE 1 E 2
- PRATICA DELLE ASANA DELLE SERIE

TECNICHE INSEGNAMENTO JUMP:

- JUMP IN
- JUMP BACK
- JUMP THROUGH
- JUMP OUT
- CHAKRASANA
- I SALTI CHAKRICI: SUSHUMNA JUMP, HALF A CHAKRIC JUMP, FULL CHAKRIC JUMP

GIORNATA TIPO IN ACCADEMIA YOGANISMO

DA LUNEDI A SABATO

9.30-10.30: PRATICA YOGA GRUPPO

10.30-13.30: MODULO STUDIO MATTINO (TEORIA E PRATICA)

13.30-15.30: PAUSA

15.30-17.30: MODULO STUDIO SERA (TEORIA E PRATICA)

18.30-20.30: PRATICA SERIE DDYOGA JUMP I

19.30-20.30: PRATICA SERIE DDYOGA JUMP 2

DOMENICA:

MATTINO: REST

ORE 14.00-19.00: MODULO STUDIO SERA (TEORIA E PRATICA)

CERTIFICAZIONI RILASCIATE

- 1) YOGANISMO ACCADEMY CERTIFICATION: I LIVELLO DI INSEGNANTE YOGA: DDYOGA® JUMP I E II
- 2) DIPLOMA RYT250 YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL
- 3) DIPLOMA CSEN ISTRUTTORE GINNASTICA YOGA I LIVELLO

IL CORSO È RISERVATO A UN GRUPPO DI MASSIMO DI 20 ALLIEVI.

PER INFO SUL COSTO DEL CORSO SCRIVERE A

ASD.YOGANISMO@GMAIL.COM

IL COSTO DEL CORSO COMPRENDE:

- 1) FORMAZIONE A FRONTE DI 225HR IN 18 GIORNI IN YOGANISMO
- 2) DIPLOMA CSEN
- 3) DIPLOMA RYT250 YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL
- 4) DISPENSA FORMAZIONE IN FORMATO DIGITALE: DDYOGA I E II® 250HR
- 7) TESSERA SOCIO YOGANISMO

IL COSTO DEL CORSO NON COMPRENDE:

VITTO E ALLOGGIO

DOCUMENTI RICHIESTI PER LA PARTECIPAZIONE:

- DOMANDA DI ISCRIZIONE AL CORSO DA PRESENTARE AL CONSIGLIO DIRETTIVO DI YOGANISMO FORMAZIONE ATTRAVERSO ASD YOGANISMO ALLA MAIL: ASD.YOGANISMO@GMAIL.COM
- DOCUMENTO DI IDENTITÀ VALIDO IN SCAN-EMAIL
- CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO CON ECG PER ATTIVITÀ NON AGONISTICA IN SCAN-EMAIL

MODALITÀ DI PRENOTAZIONE:

ALLA RICEZIONE DELLA ACCETTAZIONE DELLA ISCRIZIONE AL CORSO, INVIARE MAIL CON L'ACCONTO DI ISCRIZIONE E COMUNICAZIONE DI AVVENUTO BONIFICO SU ASD.YOGANISMO@GMAIL.COM INDICANDO I PROPRI DATI ANAGRAFICI.

IBAN:

INTESTATARIO: A.S.D. YOGANISMO – IT38A0103003300000001103357 – CODICE BIC: PASCITMIZ69

MOTIVAZIONE: 200HRACCTTC

FORMULA DI PAGAMENTO

SALDO ENTRO IL PRIMO GIORNO DELLA DATA DELLA FORMAZIONE

POLITICA DI RIMBORSO:

NON SONO PREVISTI RIMBORSI DELL'ACCONTO. NON SONO PREVISTI RIMBORSI DEGLI IMPORTI SALDO SE NON PER CAUSE DIPENDENTI DALLA ORGANIZZAZIONE DELLA SCUOLA DI FORMAZIONE

PER INFO:

SEGRETERIA YOGANISMO FORMAZIONE:

392/8909566

OPPURE

ASD.YOGANISMO@GMAIL.COM

GLI INSEGNANTI FORMATORI

SABINE MASTROGIACOMO

(80% FRONTAL TEACHING)

NASCE A LENTINI (SIRACUSA) IL 21/10/1970.

COMINCIA IL PROPRIO PERCORSO NELLO YOGA NEL 2000 DA STUDENTE E POI DA INSEGNANTE DAL 2004 PERCORRENDO VARIE DIREZIONI DI STUDIO DELLA PRATICA, DALLO YOGA INTEGRALE , ALL'ASHTANGA YOGA DI P.J. YOGA , ALLO YOGA ACROBATICO (DAL 2012), DEL QUALE ATTUALMENTE SI OCCUPA OLTRE CHE ALLA PRATICA E ALL'INSEGNAMENTO , DELLO SVILUPPO DELLA DISCIPLINA IN AMBITO TECNICO DELLO YOGA TERAPEUTICO, YTHERAPY OVVERO LO YOGA PER IL SINGOLO (CON SPICCATO ATTENZIONE PER LA RISOLUZIONE DELLA PATOLOGIA DA OSSERVARE ATTRAVERSO L' "ALGORITMO YOGICO") FINO ALLO YOGA PER BAMBINI, VIAGGIA IN INDIA DAL 2005 AL 2011 PERCORRENDO LO STUDIO E LA ESPERIENZA DELLA VITA NELLA DISCIPLINA.

SABINA VIVE AD APRILIA ED INSEGNA IN YOGANISMO, CENTRO ASHRAM YOGA IN VIA DELLA MECCANICA 46, APRILIA(LT) (ITALY) ED È FORMATRICE IN YOGANISMO FORMAZIONE YNIVERSITY IN: YOGA HATHA, YOGA ASHTANGA, MEDITAZIONE TRASCENDENTALE, YOGA THERAPY, TRANSIZIONE ED ALIMENTAZIONE PRANICA APPLICATA ALLO YOGA, ACRO YOGA, YOGA POSTURALE, PRANAYAMA, YOGA POST NATALE, YOGA IN GRAVIDANZA, YOGA BAMBINI, E SEGUE GLI ALLIEVI CON PASSIONE E DETERMINAZIONE IN SESSIONI DI GRUPPO O PERSONALI.

E' DIRETTORE ARTISTICO DEL CENTRO E PRODUCT DEVELOPER DELLO STESSO.

HA CONDOTTO RITIRI SPIRITUALI DI YOGA E MEDITAZIONE IN VARIE PARTI DI ITALIA E NEL GLOBO TUTTO.

HA CONDOTTO WORKSHOP BREVI O SEMILUNGHI DI: HATHA YOGA, ASHTANGA YOGA, ACRO YOGA.

SABINA È FORMATORE NAZIONALE SPORTIVO CSEN PER REGIONE LAZIO: YOGA – MASSAGGIO THAI- NUTRIZIONE SPORTIVA. CO-DIRETTORE CENTRO DI RICERCA YOGA TERAPIA APRILIA



GIANLUCA MAZZOLI

NASCE A ROMA IL 23/03/1983

GIANLUCA SVILUPPA APPREZZAMENTO PER IL MOVIMENTO DEL CORPO E LA DISCIPLINA SIN DAI PRIMI ANNI DELLA ESISTENZA, ATTRAVERSO LA PRATICA DI ARTI MARZIALI (KARATE/WING-CHUN/QI GONG). SCAVANDO PIÙ IN PROFONDITÀ LA CONNESSIONE MENTE CORPO E SPIRITO HA INIZIATO A ESPLORARE LO YOGA E L'EQUILIBRIO CHE HA PORTATO NELLA SUA VITA. VIAGGIA IN INDIA DAL 2005 AL 2011 E NEL 2012 SI APPASSIONA ALLA PRATICA DI ACROYOGA.

SI DIPLOMA IN ASHTANGA YOGA, ACROYOGA, HATHA YOGA.

GIANLUCA VIVE AD APRILIA ED INSEGNA IN YOGANISMO, CENTRO YOGA IN VIA DELLA MECCANICA 46 APRILIA (ITALY) ED È FORMATORE IN YOGANISMO FORMAZIONE YNIVERSITY IN: YOGA HATHA, YOGA ASHTANGA, MEDITAZIONE TRASCENDENTALE, YOGA THERAPY, TRANSIZIONE ED ALIMENTAZIONE PRANICA APPLICATA ALLO YOGA, ACRO YOGA, YOGA POSTURALE, PRANAYAMA, ACRO YOGA BAMBINI, E SEGUE GLI ALLIEVI CON ASSERTIVITÀ E DETERMINAZIONE IN SESSIONI DI GRUPPO O PERSONALI.

E' DIRETTORE ARTISTICO DEL CENTRO E PRODUCT DEVELOPER DELLO STESSO.

CONDUCE RITIRI SPIRITUALI DI YOGA E MEDITAZIONE IN VARIE PARTI DI ITALIA E NEL GLOBO.

CONDUCE WORKSHOP DI: HATHA YOGA, ASHTANGA YOGA, ACRO YOGA.

E' FORMATORE NAZIONALE SPORTIVO CSEN PER REGIONE LAZIO: YOGA – MASSAGGIO THAI- NUTRIZIONE SPORTIVA

CO-DIRETTORE CENTRO DI RICERCA YOGA TERAPIA APRILIA



IL TEMPIO DELLO STUDIO: YOGANISMO



YOGA DIMORA NEL TEMPIO DI YOGANISMO, IN APRILIA, IN UN GRANDE AMBIENTE INONDATO DI LUCE, SUONO E PACE.

GLI INSEGNANTI DI YOGANISMO ACCOMPAGNANO GLI ALLIEVI E GLI STUDIOSI DELLO YOGA, ATTRAVERSO I DIVERSI STILI: CHANDRA YOGA (STATIC YOGA), DDYOGA® (DINAMYC YOGA), TDYOGA®(TRIPLE DYNAMIC ACROYOGA), YOGA POSTURALE, NEI LIVELLI: PRINCIPIANTE, INTERMEDIO, AVANZATO.

IN YOGANISMO SI PRATICA YOGA IN CORSI DI GRUPPO ED IN LEZIONI INDIVIDUALI.

YOGANISMO È UNA ASSOCIAZIONE SPORTIVA, COMPOSTA DA PERSONE CHE AMANO PRATICARE COL CORPO CON COSCIENZA YOGICA. QUESTA COSCIENZA È PRESENZA CHE SI ALLENA E SI SVILUPPA ATTRAVERSO LE DISCIPLINE DELLO YOGA, PERCHÉ AL MOVIMENTO, NELLE ESPRESSIONI DI POSIZIONI STATICHE SIA DINAMICHE, VIENE AD ESSERE ACCOSTATA LA AZIONE DEL RESPIRO CONSAPEVOLE, OVVERO PERCEPITO CON LA MENTE MENTRE LO SI APPLICA. QUESTO APPROCCIO MODERNO DELLO YOGA APRE LA COMPrensIONE DELLA SPIRITUALITA' INTESA COME UNIONE TRA CORPO E MENTE E RISULTATO NATURALE DAL QUALE LA MEDITAZIONE DIVENTA ATTO ESISTENZIALE.

NAMASTÉ

PER INFO: SEGRETERIA YOGANISMO

ASD.YOGANISMO@GMAIL.COM - 392/8909566

WWW.FORMAZIONEYOGANISMO.COM

YOGANISMO A.S.D.

SEDE LEGALE: APRILIA (LT) IN VIA DELLA MECCANICA 46 - CODICE FISCALE N° 91138930598

REGISTRO NAZIONALE CONI N°24465710

