



# ASD YOGANISMO

ASSOCIAZIONE DI SPORTIVI CON SPIRITO YOGICO



[www.formazioneyoganismo.com](http://www.formazioneyoganismo.com)  
[www.facebook.com/YoganismoFormazione](https://www.facebook.com/YoganismoFormazione)



## HATHA VINYASA YOGA TEACHER TRAINING TTC 200HR

**200HR Formazione Teorica e Pratica al Primo Livello di Insegnamento Yoga:**

**Certificazione per Istruttore Hatha Vinyasa Yoga 200HR**

In Yoganismo Accademia Yogaterapisti IAYT

Da novembre 2016 a gennaio 2018 – Esami Febbraio 2018

Yoganismo – Via della Meccanica 46, 04011 ApriliaLT – Italia



*Percorso di studio per la conoscenza e la applicazione di Hatha Yoga alla Esistenza*

Per info: Segreteria Yoganismo - 392/8909566 - [www.formazioneyoganismo.com](http://www.formazioneyoganismo.com)

Yoganismo ASD - Sede legale: Aprilia (LT) , Via della Meccanica 46 – CF 91138930598

Registro Nazionale CONI n°244657

[www.formazioneyoganismo.com](http://www.formazioneyoganismo.com)

## **Hatha Vinyasa Yoga**

Hatha Vinyasa Yoga compenetra le staticità dell'Hatha Yoga a quella della transizioni del Vinyasa, creando uno stile dolce ed incisivo che interpreta ed applica lo Yoga rispettando le esigenze del praticante moderno, perché attiva un corpo agile, flessibile, forte, e connette la fermezza della mente per il permanente equilibrio.

Hatha Yoga: lo Yoga in cui lo studio degli asana (le posizioni) sono statiche, ovvero tenute per un tempo di posa che varia dai 30 secondi a 1-3-5 minuti, con respirazione lenta e regolare, concentrata sullo stesso oppure sulla parte del corpo stimolata o sul chakra ( centro di energia ) interessato.

Vinyasa Yoga: è Hatha Yoga praticato con i tempi di posa degli asana ridotti, creando presenza alle transizioni, ovvero una sequenza di movimenti coordinati al respiro che aiutano la transizione da una posizione alla successiva le pose dinamiche per entrare e per uscire nelle asana, coordinate con il respiro.

Nasce così il Vinyasa, flusso di movimento tra postura e respiro. Gli asana son tenute così per un tempo inferiore e si collegano in sequenza ininterrotta.

I benefici della pratica: migliora l'elasticità di muscoli e tendini, il controllo e la capacità di ascolto del corpo in generale. Contemporaneamente l'attenzione dedicata alla respirazione contribuisce a donare al corpo maggior vigore e un miglior stato generale di salute.

Hatha Vinyasa Yoga ha in particolare il pregio di risvegliare la respirazione diaframmatica, dimenticata e poco praticata dalla grande maggioranza delle persone, a causa dei ritmi stressanti di lavoro e della vita frenetica che conduce l'uomo moderno.

## **Destinatari della Formazione in Istruttore Yoga Hatha Vinyasa 200HR 1 Livello**

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 Ritiro Studio nasce per chi comincia a percepire risonanza con Yoga, e per chi sente di rivisitare l'approccio alla pratica e al profondo sapere.

Il programma è semplice ed accessibile pertanto a diversi livelli di conoscenza, dal principiante, all'esperto che necessita di approfondimento per la comprensione di argomenti non ancora schiusi alla acquisizione nonostante studi già effettuati in momenti precedenti.

Attraverso questo Percorso di Formazione Yoga viene acquisita una comprensione della pratica delle Posizioni o Asana della Disciplina , la Filosofia, la Fisiologia , 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 e di gestire la propria autopratca.

### **Durata del corso:**

Il modulo di Formazione è stato ideato nella ottica dello studio ad incontri di un wend al mese per 13 wend in tutto , svolti nel luogo del Tempio di Yoganismo, in Aprilia, in via della Meccanica 46.

## **Date del 200HR TTC**

### **2017**

1- 28/29 gennaio

2- 25/26 febbraio

3- 25/26 marzo

4- 22/23 aprile

5- 27/28 maggio

6- 24/25 giugno

7- 23/24 settembre

8- 21/22 ottobre

9- 25/26 novembre

### **2018**

10- 13/14 gennaio

11- 24/25 febbraio

12-24/25 marzo

13-28/29 aprile **ESAMI**



### **Gli argomenti studiati:**

Gli argomenti studiati:

- Le 60 Asana ( posizioni ) dello Yoga per la pratica in gruppo dei primi due anni e in autopratrica
- La scienza del Saluto al Sole - storia, i benefici e il simbolismo dello stesso
- La pratica dei 108 Saluti al Sole
- Le Transizioni delle Asana
- Gli elementi costitutivi delle Asana
- Yoga Nidra ( Lo Yoga del sonno cosciente )
- Il sistema sottile e i chakra ( i centri della vita )
- Asana per ogni chakra
- Pranayama ( Innesso del controllo del Respirio )
- I Bandha ( la azione del fissaggio posturale eseguito contemporaneamente sia a livello fisiologico sia a livello delle energie interiori localizzate nei chakra )
- Bandha: Jalandhara, Uddayana e Mulabandha ( i fissaggi del 5°, 3°, 1° chakra )
- Bandhatraya Yoga: Mahamudra, Mahabandha e Mahavedha
- Il potere dei Mudra: iniziazione all'utilizzo dei 10 principali Mudra ( posizioni delle dita delle mani )
- Panchakarma: la disintossicazione degli organi . Neti, Nauli, Kapalabhati e pulizia della lingua: classiche tecniche di purificazione yoga per il naso, polmoni, l'addome e la lingua dimostrato e praticato
- Anatomia dello Yoga, la Fisiologia e la Bio-Psicologia
- 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).
- Prenderemo in esame la anatomia della colonna vertebrale con gli organi interni attraverso le connessioni nervose del sistema simpatico e parasimpatico per modificare il funzionamento degli organi interni direttamente e indirettamente (tramite la colonna vertebrale) attraverso la applicazione asanica
- Anatomia applicata relative agli aspetti fisici dello yoga (muscoli e come vengono utilizzati nelle principali asana)
- Bio-psicologia : studio delle ghiandole e ormoni e dei loro effetti profondi su tutte le funzioni fisiche e mentali (psichiche) come la crescita, la digestione, i livelli di energia, emozioni, le resistenze al cambiamento.
- Bilanciamento dei Chakra nella pratica - vedremo ogni chakra e le tecniche per ritrovare l'equilibrio fisico ed emotivo / mentale
- Alimentazione nello Yoga: gli stili e l'innesto della Nutrizione Pranica, Vegetariana, Vegana, Liquidariana, Fruttariana
- Yogatheraphy: avvicinare alla pratica le persone che hanno determinate condizioni (come mantenere la salute delle articolazioni e la mobilità articolare, lo yoga per il mal di testa, mal di schiena, il diabete, depressione, ecc)
- La storia dello Yoga e i Grandi Maestri Antichi e Moderni
- Hatha Yoga nella luce del Tantra
- Principale Yoga Sutra di Patanjali
- Lo Yoga contemporaneo: Storia del xx secolo e degli stili nati dopo la grande depressione del XIX secolo
- L'interazione dei Veda e Tantra
- Il sanscrito: 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
- Meditazione guidata e tecniche di meditazione personali: meditazione cognitiva, meditazione trascendentale, meditazione della visualizzazione, l'importanza esistenziale della meditazione. Il Pratihara, il Ritiro dei Sensi.
- Ashtanga - 8 parti dello yoga come insegnato da Patanjali
- La creatività e l'espressione artistica per lo sviluppo spirituale e elevazione
- Vidya e Avidya Maya - dall'ignoranza alla conoscenza
- I 4 stati di coscienza



### **Programma :**

Sabato

Ore 9-10: Pratica di Hatha Vinyasa Yoga

Ore 10-13.00: Modulo studio Mattino

Ore 13.00-14.00: Pranzo

Ore 14.30-18.00: Modulo Studio Pomeriggio

Domenica

Ore 9-10: Pratica di Hatha Vinyasa Yoga

Ore 10-13.00: Modulo studio Mattino

Ore 13.00-14.00: Pranzo

Ore 14.30-18.00: Modulo Studio Pomeriggio

### **Certificazione della Formazione**

- Yoganismo Academy : Primo Livello di Insegnante Yoga: Istruttore Hatha Yoga Vinyasa 200 Hr

- Coni BenessereCSEN Insegnante 200HR (integrabile in Yoga Alliance Certification 200HR con €125+IVA)

- Iscrizione Albo Insegnanti Yoga Yoganismo

Il corso è a numero chiuso con un numero massimo di 10 studenti.

Costo del Corso:

€ 1390 compreso IVA

### **Il costo del corso comprende:**

Formazione di 200 Hr in 13 wend in Yoganismo

Tessera annuale di ASD Yoganismo

Certificazione CONI- BENESSERE CSEN

Manuale Yoganismo Formazione: Yoga 1°Livello 200 Hr

-----

**Il costo del corso non comprende:**

vitto e alloggio. Yoganismo accoglie gli studenti per il pernottamento con sacco a pelo per la giornata del sabato notte con un contributo di €10.

Il cibo viene condiviso tra studenti ed insegnanti presso la Bottega di Dino (10 min a piedi dalla sede) a un costo di € 5 -10 a pasto secondo quanto consumato. Possibilità di pernottamento presso struttura convenzionata (15 minuti a piedi dalla sede) per il sabato al prezzo di 30/40€ secondo che la camera sia condivisa o no.

<http://www.agriturismotorrecristina.it/>

**Opzionale e su richiesta Certificazione con Yoga Alliance : costo aggiuntivo: €125 +IVA (22%)**

**Documenti richiesti per la partecipazione:**

- Domanda di iscrizione al corso per da presentare al Consiglio Direttivo di Yoganismo Formazione attraverso ASD Yoganismo alla mail: [asd.yoganismo@gmail.com](mailto:asd.yoganismo@gmail.com)
- Documento di identità valido in scan email
- Certificato Medico sportivo per attività non agonistica in scan email

Per info: segreteria Yoganismo Formazione: 392/8909566

**Modalità di Prenotazione:**

Alla ricezione della accettazione della iscrizione al corso, inviare mail con comunicazione di avvenuto bonifico del valore di € 250 presso [asd.yoganismo@gmail.com](mailto:asd.yoganismo@gmail.com) indicando i propri dati anagrafici.

**IBAN :**

Intestatario: A.S.D. YOGANISMO – IT38A0103003300000001103357 – Codice BIC: PASCITM1Z69

Motivazione: 200HR acconto

**Formola di pagamento**

formula a) Anticipo di €250 alla iscrizione, seconda terza e quarta rata di € 285 entro il 20 febbraio, 20 marzo, 20 aprile

formula b) Anticipo di €250 alla iscrizione, seconda e terza rata di €570 entro il 20 Febbraio, 20 Aprile 2017

**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 quanto non descritto qui scrivete alla Segreteria di Yoganismo Formazione su: [asd.yoganismo@gmail.com](mailto:asd.yoganismo@gmail.com).





## Gli insegnanti

### Sabina Mastrogiacomo

Nasce a Lentini (Siracusa) il 21/10/1970.

Inizia il suo percorso nello Yoga nel 2000 da studente e poi da Insegnante dal 2004 conseguendo varie Certificazioni, tra le quali Yoga Integrale, Yoga Ashtanga , Yoga Acrobatico, Yoga Terapeutico , 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 Yoga in via della Meccanica 46, ApriliaLT (Italy) ed è Formatrice in Yoganismo Formazione in: Yoga Hatha, Yoga Ashtanga, Meditazione Trascendentale, Yoga Teraphy, 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.

Sabina conduce Ritiri Spirituali di Yoga e Meditazione in varie parti di Italia e nel Globo tutto.

Sabine conduce 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



### Gianluca Mazzoli

Nasce a Roma il 23/03/1983

Gianluca ha sviluppato apprezzamento per il movimento del corpo e la disciplina in tenera età 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 certifica in Ashtanga Yoga, Acroyoga.

Gianluca vive ad Aprilia ed Insegna in Yoganismo, Centro Yoga in via della Meccanica 46 Aprilia (Italy) ed è Formatore in Yoganismo Formazione in: Yoga Hatha, Yoga Ashtanga, Meditazione Trascendentale, Yoga Teraphy, Transizione ed Alimentazione Pranica applicata allo Yoga, Acro Yoga, Yoga Posturale, Pranayama, Acro 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.

Gianluca conduce Ritiri Spirituali di Yoga e Meditazione in varie parti di Italia e nel Globo tutto.

Gianluca conduce Workshop di: Hatha Yoga, Ashtanga Yoga, Acro Yoga.

Gianluca è Formatore Nazionale Sportivo Csen per Regione Lazio: Yoga – Massaggio Thai- Nutrizione Sportiva

## 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: Hatha Vinyasa Yoga, Ashtanga Vinyasa Yoga, AcroYoga in Stile Montreal, Yoga Terapia, Yoga Calisthenics con passione e competenza. In Yoganismo si pratica Yoga in corsi di gruppo o in percorsi 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.



Namastè

Per info: Segreteria Yoganismo  
[asd.yoganismo@gmail.com](mailto:asd.yoganismo@gmail.com) - 392/8909566  
[www.formazioneyoganismo.com](http://www.formazioneyoganismo.com)  
Yoganismo A.S.D.  
Sede legale: Aprilia (LT) in Via della Meccanica 46  
Codice fiscale n° 91138930598  
Registro Nazionale CONI n°2446577