



# ASD YOGANISMO

ASSOCIAZIONE DI SPORTIVI CON SPIRITO YOGICO



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



# 300HR/500HR HATHA VINYASA YOGA TEACHER TRAINING

**Aprile 2017 - Giugno 2018**



- Da Istruttore (200HR formazione proveniente da Yoganismo University oppure da altra Scuola previa visione programma svolto ed incontro di verifica pre-inserimento allo studio delle 300HR) ad Insegnante.
- Da Insegnante ad Assistente alla Formazione per Insegnanti

**(230Hr Teoria+70Hr Pratica in Aula)**

**300 Hr Formazione Insegnante Secondo Livello Yoga**

Yoganismo – Via della Meccanica 46, 04011 ApriliaLT – Italia



## Presentazione

### Hatha Vinyasa Yoga

Hatha Vinyasa Yoga compenetra le staticità dell' Hatha Yoga a quella delle 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 sono 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.

Attraverso questo Percorso di Formazione viene acquisita una comprensione della tecnica di insegnamento degli strumenti dello Yoga a classi intermedie avanzate, si acquisisce la capacità di sviluppare tecnica per l' insegnamento agli Insegnanti. Si acquisisce la capacità di utilizzare le asana mudriche, il pranayama di secondo livello, ed entrare nella esperienza dello yogi che applica la disciplina alla propria esistenza in maniera costante, quindi come stile di vita.

### A chi è rivolto il corso?

- È rivolto ad Istruttori Yoga o studenti che abbiano compiuto un percorso di studio simile al protocollo delle 200HR. E' rivolto a praticanti assidui che manifestino attraverso incontro con gli Insegnanti proprietà di conoscenza degli argomenti in maniera pratica e teorica del protocollo 200HR.
- È rivolto a Operatori Sanitari, Fisioterapisti, Esperti in Biopsicologia, Biomeccanica, Medici, Psicologi, Insegnanti di Discipline Olistiche, Terapeuti dell'Anima, studiosi di Scienze Motorie, che desiderano unire la loro metodologia terapeutica agli strumenti naturali dello Yoga alla luce delle moderne ricerche scientifiche sulla Disciplina.
- È rivolto anche a praticanti di Yoga che desiderano approfondire la conoscenza dello Yoga e la sua applicazione nella loro pratica personale secondo un approccio autoterapeutico che abbiano 2 anni di pratica yogica continuativa.



## **Durata del Corso di Formazione Insegnante Yoga 300HR/500HR**

Aprile 2017 – Giugno 2018

TTC300HR = 230HR di Teoria e 70HR di Pratica in Aula: Asana, Pranayama, Meditazione

### **Organizzazione e svolgimento dello stesso:**

Il modulo di Formazione è stato ideato nella ottica dello Studio sviluppato su una parte teorica ed una pratica, 230HR di studio e 70HR di pratica in aula con gli insegnanti

**Yoganismo accoglie gli studenti per il pernottamento in sacco a pelo con un contributo di 10€ a notte.**

### **Documenti richiesti per la Ammissione al Corso:**

- Domanda di iscrizione al corso da presentare ad ASD Yoganismo attraverso la mail: [asd.yoganismo@gmail.com](mailto:asd.yoganismo@gmail.com)
- Documento di identità valido
- Curriculum delle esperienze semantiche e professionali nell'ambito olistico e non.
- Certificato di Idoneità Non Agonistica con CG
- E' richiesto un colloquio telefonico con il futuro studente con gli insegnanti pre conoscitivo

Il corso è a numero chiuso, massimo numero dei partecipanti: 15



### **Le date**

#### **2017**

1/2 aprile

6/7 maggio

17/18 giugno

16/17 settembre

14/15 ottobre

18/19 novembre

9/10 dicembre

#### **2018**

20/21 gennaio

17/18 febbraio

17/18 marzo

14/15 aprile

19/20 maggio

11/17 giugno **ESAMI**

## 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 Yniversity : Secondo Livello di Insegnante Yoga: Istruttore Hatha Yoga Vinyasa 300HR
- Coni Benessere CSEN Insegnante 300HR (integrabile in Yoga Alliance Certification 300HR con € 125+IVA)
- Iscrizione Albo Insegnanti Yoga Yniversity Yoganismo
- Iscrizione opzionale: 500HR CSEN (Ente riconosciuto dal CONI) – 500HR YOGA ALLIANCE

Il corso è a numero chiuso per 15 studenti max.

### Costo del Corso:

€ 1690 compreso IVA

### Il costo del corso comprende:

Formazione di 300 Hr in 13 wend di cui ultimo step ritiro in Yoganismo Tempio di 6 giorni.

Certificazione: BENESSERE CSEN Riconosciuto CONI

Manuale Yoganismo Formazione: HATHA VINYASA YOGA 300HR

-----

### Il costo del corso non comprende:

- **Tessera annuale di ASD Yoganismo 25 €**
  - 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/>

### **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: 300HR acconto

Oppure

Paypal:

[asd.yoganismo@gmail.com](mailto:asd.yoganismo@gmail.com)

### **Formule di pagamento**

formula a) Anticipo di € 220 alla iscrizione, sette rate da 210€ da saldare entro il 5 dei mesi di: maggio, giugno, luglio, agosto, settembre, ottobre, novembre 2017

formula b) Anticipo di € 220 alla iscrizione, tre rate di € 490 da saldare entro il 20 dei mesi di: Maggio, Giugno, Dicembre 2017

formula c) Pagamento unico alla iscrizione di € 1450 (il prezzo della formazione è riservato solo a questa opzione di pagamento)

**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)

# **ASD YOGANISMO**

ASSOCIAZIONE DI SPORTIVI CON SPIRITO YOGICO



# Programma del Corso di Formazione Hatha Vinyasa Yoga 300Hr

## Argomenti del Corso

### Asana (posture yoga)

#### Pratica:

70HR di pratica in aula per l'innesto e le esercitazioni alle asana del secondo e terzo anno di pratica nell'Hatha a Vinyasa Yoga ed in particolare alle sequenze per:

Urdhva Dhanurasana Series

Niralamba Sarvangasana, Utthita Hasta Padangustasana Series,

Mukta Sirshasana series, Adho Mukha Sirshasana Series,

Bakasana Series, Padmasana Asanas Series, Kapotanasana Series, Majurasana Series, Hanumasana series, Supta konasana series, Dandasana Series.

#### Teoria:

La filosofia di Hatha VinyasaYoga

La pratica nucleo di Hatha Vinyasa

Ashtanga Vinyasa Yoga

Strutturazione e il sequenziamento delle asana

Asana per la Salute: le 12 primarie

Saluto al Sole e alla Luna

### Bandhas (Sigilli Energetici)

Jalandhara Bandha (Sigillo della Gola)

Moola Bandha (Sigillo Perineale)

Uddiyana bandha (Sigillo Addominale)

Maha Bandha (il Grande Sigillo)

### Yoga Darshana (Filosofia Yoga)

Le 9 filosofie indiane

L'importanza della filosofia Yoga

La storia e l'origine e lo scopo dello Yoga

Vritti e Samskara : le tecniche per modificare le installazioni

La filosofia di Ayurveda e guarigione naturale

Adhyatma Sadhana (pratiche spirituali)

Kirtan (canto e canto musica spirituale)

Canto vedico Hymns e Mantra

Japa - Recita di suoni divini

### Pranayama (respirazione controllata)

Qual è il pranayama e qual è la necessità di praticare?

Comprendere la importanza della respirazione

I 5 principali prana e 5 UPA-prana

I 5 aspetti della respirazione ed esercizi

Il flusso pranico

Comprendere la funzione di nadi e chakra in pratiche di respirazione

Le 10 grandi pratiche di pranayama

Pranayama ed esercizi di respirazione

La comprensione avanzata del processo di respirazione

Ampliare il repertorio di esercizi di respirazione

Tecniche di Pranayama avanzate: Ujjayi, Surya bheda, Sitali, Sitkari, Bhramari, Anuloma Viloma , saranno praticati ogni sessione del training

Il dieci vayu (Prana) e pranayama

Filosofia del pranayama

## **Sharirik Vijnan (Anatomia)**

Sistema scheletrico e la comprensione delle giunture nello Yoga

Sistema muscolare e il rafforzamento e la flessibilità dei muscoli

Sistema respiratorio e la relazione con il sistema cardiovascolare

Sistema Nervoso Centrale e Periferico

Anatomia spirituale - Kundalini e Chakra

La Colonna vertebrale

## **Dhyanam e Dharana (meditazione e la concentrazione)**

Postura, Atteggiamento Mentale, Tecnica della Meditazione Yogica: La Osservazione del Respiro per 30 minuti (esercitazione in aula)

## **Sat-karma (pulizia interna)**

Jala Neti

Sutra Neti

Kapal-Bhati

Trataka

Nauli

Shanka Praskshalana

## **Allineamento / regolazione**

Le Asana e le sequenze della Apertura Spalle

Le Asana e le sequenze della Apertura Bacino

Le Asana e le sequenze della Apertura Giunture

Correzione Posture

La preparazione attraverso le Asana di anticipo

Sicurezza di regolazione

## **Mudra (atteggiamento mentale attraverso il gesto posturale delle forme sulle dita della mano e la mano stessa)**

Introduzione ai Mudra

I 5 gruppi di mudra yoga

Jnana, Chin e Bhairava mudra per la meditazione e la memoria

Tutti i mudra e significati

## **Yoga Nidra (sonno psichico e la meditazione del sonno)**

Il corpo e le tensioni: il rilassamento completo

Il Cuore: Il Centro Yoga Nidra  
Il Risveglio de corpo sottile attraverso Yoga Nidra  
Il Risveglio dei Chakra con Yoga Nidra  
Condurre una classe di Yoga Nidra in gruppo ed in pratica individuale

## Sanscrito

La lingua sanscrita: etimologia e composizione nomenclatura delle asana e dei pranayama  
Il primo testo in Sanscrito sono i Rig-veda. La maggior parte dei testi sopravvissuti sono stati composti nell'India antica e medievale. In sanscrito vedico furono scritti i poemi epici Mahābhārata e Rāmāyaṇa.

Studio dei testi:

- Rig-Veda
- Mahābhārata
- Rāmāyaṇa

## Yoga Vyavasaya (Apertura di un Yoga Business)

Come organizzare un ritiro  
Cosa bisogna sapere prima di aprire un centro Yoga  
Cosa bisogna fare per la vostra scuola di Yoga  
La scelta di un luogo per i vostri corsi e ritiri di Yoga

## Upachara (Pratiche di guarigione)

Ayurveda e la terapia alternativa  
Capire i Tri-dosha  
Yoga Chikitsa (Yoga Therapy)  
La terapia con la postura Yoga  
Yoga terapia per dolore alla schiena  
Yoga terapia per le malattie cardiache  
Yoga per l'obesità  
Yoga per ipertensione



## 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, Aprilia LT (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 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.

<http://www.formazioneyoganismo.com/il-centro/>



Yoganismo A.S.D. - Sede legale: Aprilia (LT) , Via della Meccanica 46 – CF 91138930598

Registro Nazionale CONI n°244657

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



Namastè