

FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA

FORMULA WEEKEND 300 ORE

...da Novembre 2023!



Spazio Anam
Via Regina Teodolinda n.17,
Como

www.spazioanam.com

Per info & iscrizioni:

spazioanam@gmail.com o 338-4788971

ORARI:

18 weekend dalle 9.00 alle 12.30
e dalle 14.00 alle 17.00

DATE:

Anno 2023:

18-19 Novembre
16-17 Dicembre

Anno 2024:

20-21 Gennaio
17-18 Febbraio
16-17 Marzo
20-21 Aprile
18-19 Maggio
15-16 Giugno (Ritiro Residenziale)
14-15 Settembre
19-20 Ottobre
16-17 Novembre
14-15 Dicembre

Anno 2025:

18-19 Gennaio
15-16 Febbraio
15-16 Marzo
12-13 Aprile
17-18 Maggio
14-15 Giugno (Ritiro Residenziale)

Corso di alta formazione e di crescita personale, aperto a tutti, non diplomati compresi.

L'obiettivo del biennio è quello di permettere agli allievi di sperimentare e conoscere approfonditamente la filosofia e la disciplina dello Yoga, per poterla, poi, eventualmente anche insegnare.

Il programma prevede l'approfondimento della teoria parallelamente alla pratica, che saranno suddivise nei weekend, consentendo agli allievi di alternare pratica fisica e apprendimento teorico.

L'ultimo weekend di ogni anno scolastico, prevede la partecipazione ad un Ritiro Residenziale, dal Sabato mattina alla Domenica pomeriggio, già compresi nel monte ore e nel costo del corso, che si terrà in Provincia di Como.

PROGRAMMA:

Le radici dello Yoga
Bhagavadgita
Tecniche di percezione del corpo
Posizione del corpo (Asana)
Tecniche di respirazione (Pranayama)
Tecniche di concentrazione
Tecniche di meditazione
Tecniche di rilassamento: Yoga Nidra
Le 4 Vie dello Yoga (Karma, Raja, Jnana, Bhakti)
Yoga di Patanjali
Chakra
Anatomia
Sistema sottile
Come funziona la mente
Dosha e Guna
Tantra Yoga
Kundalini Yoga
Mudra
Mantra e Nada Yoga
Come costruire una lezione
Percorsi di consapevolezza

MATERIALE:

Tutto il materiale utilizzato per la Formazione, sarà fornito agli allievi in formato PDF. Gli allievi potranno partecipare alle lezioni serali della scuola, con uno sconto del 25% per l'intero percorso formativo.

COSTI:

1240€ per ogni singolo anno.
Possibilità di rateizzare in 2 rate da 620€ oppure 3 rate da 414€.

INSEGNANTI:

Claudia Cunico e Nirvana Colombo.



www.spazioanam.com

Iscrizioni entro il 1 Novembre

Per info:

spazioanam@gmail.com

338-4788971