

PERCORSO YOGA

Teacher Training Course

RYT 250 plus



OBIETTIVO

L'obiettivo del corso è fornire allo studente gli elementi necessari per iniziare il percorso di insegnamento in modo olistico, integrando la cultura orientale con quella occidentale, inserendo lo yoga nel contesto contemporaneo, senza perdere di vista la tradizione. Lo studio approfondito delle posizioni, del pranayama e delle diverse tecniche, porterà lo studente a conoscere e utilizzare gli asana in modo competente, così da acquisire la capacità di creare sequenze armoniose e benefiche per corpo, mente e spirito. Saranno introdotti i concetti di corpo energetico e corpo sottile, in collegamento con l'anatomia del corpo umano. Nel percorso saranno studiati i testi classici, la filosofia e la storia dello Yoga, con particolare attenzione al testo di Patanjali "yoga Sutra".

REQUISITI

Il corso è rivolto a tutti i maggiorenni in possesso **di diploma di scuola superiore e certificato di buona salute** che vogliano acquisire o migliorare le proprie competenze professionali nell'ambito dello Yoga.

PRESENTAZIONE

Partecipa gratuitamente all'appuntamento di presentazione del corso **del 14 dicembre 2023 dalle ore 14.00 alle 15.00** circa tramite app Teams dove la nostra Specialist e Master Trainer di Yoga sarà a disposizione per qualsiasi informazione. Sarà sufficiente cliccare sul seguente link per accedere alla video chiamata sia da PC che da Smartphone. Si raccomanda puntualità. [Fai clic qui per partecipare alla riunione](#)

PROGRAMMA DEI PERCORSI

FRONTALE - ONLINE

DATA MODULO

ARGOMENTI

1° modulo 3-4 febbraio 2024

- Pratica
- Surya Namaskara: sequenze, storia, filosofia, benefici, controindicazioni.
- Introduzione al pranayama: esercizi base per imparare il controllo del respiro
- Didattica, gestione della classe, etica professionale, correzioni, sicurezza
- Introduzione alle tecniche di Costruzione di una sequenza
- Il copro sottile: introduzione alla visione del corpo Yogico e cenni di ayurveda.
- Introduzione alla filosofia Yoga e ai testi sacri

2° modulo 2-3 marzo 2024

- Pratica
- Cosa sono gli asana? Nomenclatura, classificazione, funzione.
- Pranayama: teoria e pratica
- Vinyasa Krama: costruzione di una sequenza – teoria e pratica
- Il copro sottile: cakra e nadi nei testi antichi e nella visione moderna/contemporanea
- Gestione di una classe: come si inizia e si finisce una lezione, relazioni con gli allievi, la sicurezza prima di tutto!
- Filosofia: dai Veda alle Upanisad.

1° Incontro Prof. Diego Manzi 21 marzo 19.00-21.00 (online)

- Introduzione al Sanscrito

3° modulo 23-24 marzo 2024

- Pratica
- Yoga e anatomia: il corpo fisico e il corpo sottile, relazioni e connessioni.
- Introduzione agli asana in piedi: propedeutica, didattica, nomenclatura sanscrita ed esecuzione corretta, benefici e controindicazioni.
- Il copro sottile: il sistema dei Cakra e le Nadi
- Gestione di una classe: come presentare la lezione, cosa fare con una classe eterogenea.

PROGRAMMA DEI PERCORSI

FRONTALE - ONLINE

DATA MODULI

ARGOMENTI

2° Incontro Prof. Diego Manzi 4 aprile 2024 19.00-21.00 (online)

- periodizzazione dei testi e definizione di YOGA

4° modulo 20-21 aprile 2024

- Pratica
- Gli Asana in posizione seduta: propedeutica, didattica, nomenclatura sanscrita ed esecuzione corretta, benefici e controindicazioni.
- Pranayama: teoria e pratica
- Vinyasa Krama: i diversi stili di yoga moderno – teoria e pratica
- Il copro sottile: il sistema dei cakra.
- Filosofia: Samkhya e yoga

5° modulo 11-12 maggio 2024

- Pratica
- Yoga e anatomia: il corpo fisico e il corpo sottile, relazioni e connessioni.
- Gli Asana in posizione prona e supina: propedeutica, didattica, nomenclatura sanscrita ed esecuzione corretta, benefici e controindicazioni.
- Il copro sottile: i cinque kosha
- Filosofia: Samkhya e yoga

3° Incontro Prof. Diego Manzi 16 maggio 19.00-21.00 (online)

- Patanjali e il Sāṃkhya

6° modulo 25-26 maggio 2024

- Pratica
- Gli Asana capovolti e semi capovolti: propedeutica, didattica, nomenclatura sanscrita ed esecuzione corretta, benefici e controindicazioni.
- Pranayama: teoria e pratica
- Il copro sottile: i Vayu principali e secondari
- Gestione di una classe: come gestire gli allievi con particolari esigenze.
- Filosofia: Lo yoga della Bhagavadgītā e Patanjali

PROGRAMMA DEI PERCORSI

FRONTALE - ONLINE

DATA MODULI

ARGOMENTI

7° modulo
15-16 giugno 2024

- Pratica
- Gli Asana di equilibrio: propedeutica, didattica, nomenclatura sanscrita ed esecuzione corretta, benefici e controindicazioni.
- Pranayama: teoria e pratica
- Il copro sottile: i Vayu principali e secondari
- Gestione di una classe: come gestire le problematiche all'interno di una lezione, quando e come correggere, come dare le indicazioni per assicurarsi che tutti possano praticare secondo le proprie esigenze.
- Filosofia: Lo Yoga Sutra di Patanjali

4° Incontro Prof. Diego Manzi 27 giugno 19.00-21.00 (online)

- Il tantrismo e lo Hatha yoga

8° modulo
6-7 luglio 2024

- Pratica
- Yoga e anatomia: il corpo fisico e il corpo sottile, relazioni e connessioni
- Gli Asana di equilibrio sulle braccia: propedeutica, didattica, nomenclatura sanscrita ed esecuzione corretta, benefici e controindicazioni.
- Filosofia Lo Yoga Sutra di Patanjali

9° modulo
20-21 luglio 2024

- Pratica
- Yoga e anatomia: il corpo fisico e il corpo sottile, relazioni e connessioni
- Gli Asana: progressioni e digressioni, utilizzo corretto dei props.
- Filosofia: introduzione al tantrismo e allo Hatha Yoga

10° modulo
28-29 settembre 2024

- Pratica
- Vinyasa Krama: costruzione di una sequenza – teoria e pratica
- Mudra e Mantra: cosa sono e come utilizzarli in una lezione.
- Gli Asana, il mito agito. Come le posture raccontano il mito!
- Filosofia: Hatha Yoga e yoga moderno/contemporaneo

PROGRAMMA DEI PERCORSI

FRONTALE - ONLINE

DATA MODULI

ARGOMENTI

11° modulo

19-20 ottobre 2024

- Pratica di insegnamento
- Filosofia: lettura e commento della Bhagavadgītā
- ESAMI FINALI

ESAMI

Per accedere all'esame finale che rilascerà la certificazione Virgin Active Academy – YOGA ALLIANCE è necessario aver ultimato le 35 ore di tirocinio previste, frequentabili gratuitamente presso ciascun club Virgin Active Italia.

Per ottenere la certificazione Virgin Active Academy-YOGA ALLIANCE è necessario superare le prove:

Teorica: Test Multiple Choice

Teorica: stesura di una tesina su indicazione del docente

Pratica: Lezione di Yoga di 15 minuti

CERTIFICAZIONE

La consegna della certificazione Virgin Active Academy riconosciuta su tutto il territorio Europeo grazie all'affiliazione di Virgin Active Academy all'ente YOGA ALLIANCE ITALIA <https://www.yogaalliance.it/> è subordinata alle seguenti condizioni:

- Regolare frequenza alle attività di formazione (richiesto 80% di presenza);
- Superamento di tutte le prove d'esame previste;

In caso di mancato superamento dell'esame sarà possibile sostenere una seconda sessione gratuita concordata con il docente.

Yoga Specialist



SUSANNA PETTERNELLA

Inizia ad insegnare ginnastica artistica a 15 anni. Atleta del mondo dell'aerobica competitiva e coreografa. Si avvicina da oltre 10 anni alle discipline olistiche, dopo una lunga esperienza come insegnante di Fitness. Insegna Hatha yoga, vinyasa yoga, antigravity yoga, Yin Yoga. Attualmente Specialist Exercise Experience, Live Trainer, Group Trainer e formatrice Yoga di Academy per Virgin Active Italia. Expert Teacher Eryt 350 Plus Yoga Alliance® divisione Italia.



FABIO PALOMBELLA

Personal Trainer, Istruttore Corsi, Presenter e grazie alla suo ruolo di formatore ha girato diversi paesi per seguire diversi percorsi formativi:

- Personal Trainer, Kinesiologo, Istruttore Fitness Musicale
- Direttore Tecnico
- Insegnante educazione motoria scuola elementare primaria
- EE Specialist e docente Academy Virgin Active Italia

Formazione:

- Master in Management dell' Ospitalità e dello Sport
- Dottore Osteopata (D.O.)
- Laurea Specialistica in Manager dello Sport
- Laurea Triennale in Scienze Motorie e Sportive



PROF. DIEGO MANZI

Diego Manzi è scrittore e docente di sanscrito e di religioni e filosofie dell'India. Dal 2018 collabora con GrecoLatinoVivo alla ricerca di soluzioni per la didattica del Sanscrito sul solco delle recenti ricerche nel campo delle Neuroscienze e da Ottobre 2019 è investito della carica di Direttore Scientifico del Dipartimento di Sanscrito e Filosofie dell'India Vidyālaya del CSNC GrecoLatinoVivo. Fra i suoi libri si ricordano: "Scintille di ordine eterno. Viaggio nel cuore della tradizione indiana", Armando Curcio editore, 2016; "Incanto. Le divinità dell'India.", Le Lettere, 2019; e "ko'ham. Le filosofie più luminose dell'India", Le Lettere 2021.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

FRONTALE - ONLINE

PERCORSO	IMPORTO
Percorso frontale	2499€ iva inclusa
Percorso online	2191€ iva inclusa

Gli importi sono saldabili in unica soluzione od in quattro rate e comprendono la certificazione ed iscrizione ai registri Yoga Alliance valida per 3 anni (valore 214€), a carico del corsista resta la quota di conversione attestato CSEN pari ad 80€.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE E PAGAMENTO

La richiesta di iscrizione può essere inoltrata tramite e-mail all'indirizzo academy@virginactive.it o tramite il sito <https://www.virginactive.it/academy/scuola-yoga/>

Promozioni ed agevolazioni:

Scrivici ad academy@virginactive.it per conoscere promozioni ed agevolazioni riservate allo staff Virgin Active Italia ed a studenti/laureati in scienze motorie e sportive.

COSA OFFRIAMO

All'interno della quota sarà incluso:

- Welcome Kit Virgin Active Academy (solo per modalità frontale)
- Accesso alle lezioni presso la sede Academy o tramite piattaforma Zoom
- Consegna materiale didattico delle lezioni
- Video – registrazioni delle lezioni (solo modalità online)
- Accesso ad un club VAI o piattaforma Revolution per svolgere le ore di tirocinio
- Certificato Virgin Active Academy

I migliori studenti verranno invitati ad un colloquio conoscitivo con i responsabili dei Club Virgin Active per valutare una possibile collaborazione.

PERCORSO YOGA

Teacher Training Course

RYT 250 plus

