



KAVAALYA

Corso Insegnante di Yoga

200 ORE

Per principianti
e praticanti avanzati





KAVAALYA

Benvenuto

Yoga significa “unione”, perché per sperimentare lo stato dello Yoga – la fine della sofferenza – è necessario integrare Corpo e Mente.

In genere, la formazione avanzata (compresa quella per insegnanti di Yoga) è unidirezionale: si lavora sul Corpo per sviluppare la Mente.

Noi di Kavaalya sappiamo che per raggiungere la nostra pienezza, il lavoro deve essere bidirezionale: dal Corpo alla Mente, ma anche dalla Mente al Corpo.

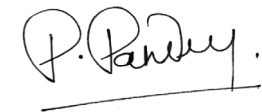
Lavorare partendo dalla mente significa iniziare con la meditazione, con un rilassamento profondo, che attivano il potenziale del subconscio e, da questo stato elevato, sviluppare la propria flessibilità fisica e salute interiore.

Questo concetto di yoga bidirezionale, antico e originario dell'India, è ideale perché trascende le condizioni fisiche o legate all'età, per liberare il potenziale come persona.

E per coloro che desiderano formarsi come insegnanti, la scuola Kavaalya offre una formazione basata su un sistema che consente ai nuovi insegnanti di guidare i loro futuri allievi con sicurezza, coerenza e metodo, affinché prosperino nella loro pratica.

Il sistema Yoga di Kavaalya è certificato da Yoga Alliance, l'istituzione ufficiale di riferimento mondiale per la formazione degli insegnanti di yoga.

Grazie per aver scelto di essere qui, ora, a Kavaalya.

A handwritten signature in black ink, reading 'P. Pandey', with a horizontal line underneath.

Prashant Pandey



Il sistema Kavaalya

KAVAALYA



L'origine del sistema Kavaalya

Kavaalya è una parola che deriva dal termine yogi “Kaivalya”, che significa liberazione, piena consapevolezza.

Il verso 68 del libro di filosofia Yogi Sāṃkhya Kārikā dice:

"Quando avviene la separazione dal corpo materiale e l'"energia vitale" – Prakriti – cessa di operare, lo "spirito o coscienza" –Purusha–, che ha adempiuto al suo scopo incarnato, raggiunge "la sua liberazione permanente, assoluta e definitiva: Kavaalya."

Questo verso spiega l'obiettivo del Sistema Kavaalya: raggiungere la liberazione, applicando la filosofia e le pratiche trasmesse nella tradizione yogica.

Il logo Kavaalya rappresenta questa metamorfosi, che si verifica come punto culminante di un processo di evoluzione.

Nella farfalla, un'ala rappresenta la nostra natura materiale in cui convergono Artha (prosperità, valori economici) e Kama (la soddisfazione delle emozioni e dei desideri); l'altra ala, rappresenta la nostra essenza spirituale, Dharma (integrità, valori morali) e Moksha (autorealizzazione, accesso alla liberazione attraverso i valori spirituali).

Il funzionamento armonioso ed equilibrato di entrambe le nature – tutto è UNO – è ciò che ci consente di raggiungere la realizzazione, lo stato Kavaalya.

प्राप्ते शरीरभेदे चरतिरथत्वात्प्रधान वनिवृत्ते।
एकान्तकिमात्यन्तकिमुभयम् कैवल्यमाप्नोति॥
॥ 68 ॥

Essenza spirituale

Dharma : integrità, valori morali

Moksha : autorealizzazione e liberazione attraverso i valori spirituali



Natura materiale

Artha : prosperità, valori economici

Kama : la realizzazione delle emozioni e dei desideri

Che cos'è il sistema Kavaalya?

Il sistema Kavaalya è stato creato per portare i benefici dello yoga antico a coloro che sentono la chiamata interiore a crescere e trasformarsi, in modo che possano raggiungere il loro pieno potenziale, progredendo al proprio ritmo e da qualsiasi parte del mondo.

Si tratta di un concetto unico ed esclusivo della nostra scuola.

Il sistema Kavaalya è strutturato attorno a dati scientifici, che supportano la pratica dello yoga originale, grazie ai suoi benefici fisiologici, neurologici e psicologici, che si riflettono in ciascuno dei nostri programmi di formazione.

Il sistema Kavaalya: probabilmente il miglior programma di apprendimento avanzato di Yoga online al mondo.

Integra:

- La conoscenza e la pratica essenziali dello Yoga originale, riconosciuto per la sua rilevanza ed efficacia
- Una comprensione bidirezionale del processo di trasformazione: lavorare sul corpo per potenziare la mente e viceversa
- Il necessario equilibrio tra lo sviluppo degli aspetti fisici (o materiali) e spirituali dell'esistenza
- Le migliori tecniche pedagogiche, adattate all'ambiente digitale, e applicate con rigore, garantiscono la piena trasmissione delle conoscenze.



Il risultato sono studenti che armonizzano coerentemente la conoscenza universale con la loro espressività individuale, in un clima di completa accettazione.

A livello personale, ciò si traduce in risposte consapevoli (non reattive), capacità analitiche, sviluppo di capacità collaborative e relazioni sane.

In ambito professionale, il sistema Kavaalya garantisce che gli studenti formati e certificati come insegnanti esercitino la loro nuova professione con la massima credibilità e impatto nella loro comunità.

Ogni allievo che entra in contatto con un insegnante formato nel Sistema Kavaalya percepisce immediatamente la qualità, la coerenza e la solidità della nostra formazione, che fin dal primo incontro facilita l'assimilazione metodica degli apprendimenti psicomotori e anatomici, legati all'eredità spirituale dello yoga nato in India.

Il corpo come strumento dello yoga

Il nostro corpo è un'entità integrale e un veicolo per l'espressione del nostro Essere, che è allo stesso tempo unico e universale. Ciò significa che scoprirne e gestirne il potenziale nella pratica e nell'insegnamento dello yoga richiede abilità e metodo.

Nel Sistema Kavaalya, il corpo è concepito come un ponte, uno strumento di comunicazione con la mente e lo spirito, e diventa quindi la piattaforma della tua crescita personale, riflettendo in ogni momento lo stato della tua personalità e le sue dinamiche.

Comprendere le interazioni tra mente, corpo e spirito ti permetterà di esprimere chiaramente chi sei e come puoi influenzare gli altri. Il linguaggio dello yoga si trasmette attraverso la nostra presenza, che permea le parole che pronunciamo, la nostra postura e il respiro, riflettendo fedelmente la connessione con la nostra essenza.

Attraverso questo approccio, acquisirai le conoscenze e gli strumenti per comprendere te stesso e, quindi, essere in grado di guidare i tuoi futuri allievi verso la loro realizzazione, con chiarezza e sicurezza.





Gli insegnanti

Un grande programma richiede
insegnanti eccezionali.



Prashant Pandey

Direttore del programma

Prashant è un maestro di yoga che ha studiato alla Bihar School of Yoga. Ha vissuto per più di 10 anni uno stile di vita puramente yogico, ed ha imparato lo yoga sotto la supervisione del suo Guru, Swami Niranjanananda Saraswati.

Ha una capacità unica nel comprendere i bisogni fisici, mentali ed emotivi degli altri. Grazie a tutti i suoi anni di esperienza, realizzando sessioni di yoga e meditazione, ha acquisito una profonda comprensione del comportamento umano, dello stress, dell'ansia, delle malattie e della loro gestione. Ora lavora come professore e direttore dei programmi a Kavaalya.



Gaia Repiccioli

Coordinatore del corso e Insegnante di Hatha Yoga

Gaia è insegnante di Hatha Yoga e Yin Yoga nei corsi di Kavaalya. La sua formazione ha inizio all'età di 20 anni, e ha accumulato una lunga esperienza, praticando e insegnando ai suoi allievi questo meraviglioso percorso verso il benessere, conosciuto come Yoga.

Formatasi in India, principalmente a Mysore, ha avuto l'opportunità di praticare ed imparare dai migliori e più tradizionali insegnanti, come Vijay Kumar, Vinay Kumar, B.N.S. Iyengar, allievo diretto di Krishnamacharya, considerato il padre dello Yoga moderno.

Le sue conoscenze comprendono diversi stili e rami dello Yoga: Ashtanga Vinyasa Yoga, Hatha Yoga, Iyengar, Yin Yoga, Mudra Yoga, Yoga Prenatale, Pranayama, Meditazione e Filosofia.



Praba Karan

Insegnante di Ashtanga Vinyasa

Praba è nato a Tamil Nadu in una famiglia di yogi. All'età di 17 anni inizia a studiare l'Ashtanga Yoga, la tradizione yoga della sua regione. Ha più di otto anni di esperienza di insegnamento in diverse parti del mondo.

La sua metodologia di insegnamento è caratterizzata dal suo stile dinamico ed energetico, mescolato alla sua voce soave ed al suo amore per l'insegnamento. Attualmente è insegnante di Ashtanga Vinyasa a Kavaalya.



Silvia Francini

Insegnante di yoga e terapeuta ayurvedica

Dopo la laurea in Scienze Statistiche, nel 2009 ha iniziato il suo percorso come Operatrice Olistica, formandosi in diverse tecniche di massaggio e discipline orientali.

Nel 2012 ha conseguito l'attestato del "Triennio Accademico di Operatore Ayurveda e Massaggi Orientali" presso la scuola Mekong di Padova, proseguendo poi la formazione in India con un Master in Ayurveda Massage presso l'Ayurveda Institute of Kerala.

Sempre interessata a nuove tecniche, nel 2020 ha frequentato il corso di Multi-Riflessologia facciale vietnamita DIEN CHAN-Bui Quoc Chau. Oggi si dedica anche all'insegnamento e nel 2022 ha fondato, con due colleghi, la scuola "SSD Formazione Benessere Igea 22".



Alberto Allas

Professore di Anatomia e Fisiologia

Fin da giovane ha sentito un forte desiderio di lavorare con le persone in un contesto terapeutico. Nel 2007 ha conseguito la Laurea in Fisioterapia, consapevole che il suo viaggio verso la comprensione degli esseri umani era appena iniziato.

Da allora non ha mai smesso di studiare, approfondendo le sue conoscenze attraverso vari corsi inerenti la sua professione, ma con una crescente inclinazione verso una visione olistica della terapia. Gli studi sullo Shiatsu e poi sull'osteopatia hanno ulteriormente ampliato la sua comprensione del corpo umano, compresi i suoi aspetti energetici.



Abhinav Sirohi

Insegnante di Filosofia dello Yoga Pranayama, Mudra e Bandha

Abhinav Sirohi è un insegnante di filosofia dello yoga che considera lo yoga non solo una pratica, ma uno stile di vita radicato nell'antica saggezza vedica. Secondo lui, il mondo moderno — con il suo stress, le sue distrazioni e la sua ricerca costante — ci allontana dalla nostra vera natura, influenzando la salute, le relazioni e la pace interiore.

Ispirato dal suo maestro, Gurudev Sri Sri Ravi Shankar ji, Abhinav dedica la sua vita a rendere la filosofia yogica tradizionale accessibile e pratica nel mondo di oggi. È insegnante di yoga certificato dal Ministero AYUSH del Governo indiano e possiede titoli post-laurea in psicologia e scienze yogiche presso l'università SVYASA di Bangalore.

Il suo insegnamento aiuta a ravvivare il benessere fisico, emotivo, spirituale e mentale, guidando i ricercatori dal rumore della mente verso la chiarezza del sé.



CORSO DI FORMAZIONE INSEGNANTE DI YOGA 200 ORE





Questo è un **programma intensivo** che fornisce le conoscenze necessarie per diventare un istruttore di yoga. Imparerai i fondamentali e le tecniche, che **ti permetteranno di insegnare con sicurezza e autenticità**, portando la tua pratica personale ad un livello superiore.

È un viaggio nell'essenza e nelle origini dello Yoga. Immergendoti nella sua **storia, nella sua filosofia e nelle sue tecniche Asana, Pranayama, Mantra, Mudra, Bandha (e altro ancora)**, il loro effetto trasformativo purificherà e risveglierà le dimensioni più profonde del tuo essere.

Perché questo corso Kavaalya è ideale per te:

Al tuo ritmo e da
qualsiasi parte del mondo.

- Più di 80 ore di sessioni interattive dal vivo
- Le lezioni in diretta vengono registrate, così puoi guardarle quando vuoi
- Accesso illimitato a tutti i materiali del corso
- Manuale di formazione Kavaalya per insegnanti
- Puoi farlo al tuo ritmo e sostenere l'esame finale quando sei pronto
- Certificazione che garantisce l'accesso alla registrazione come RYT Yoga Alliance da 200 ore

Profilo dello studente Kavaalya

Età

20-29 – **19%**
30-39 – **43%**
40-49 – **28%**
>50 – **10%**

Obiettivo principale per seguire il corso

Approfondire la pratica personale – **37%**
Diventare un insegnante di yoga – **63%**

Genere

Donne – **89%**
Uomini – **11%**

Da quanto tempo pratica yoga?

Praticano da poco – **28%** (*Adatto ai principianti*)
3 mesi – 2 anni – **33%**
Più di 2 anni – **39%**

Indice

Discipline umanistiche dello yoga

- Storia dello yoga
- Tradizione vedica dello yoga
- Cultura Santana
- Rami dello yoga
- Componenti delle pratiche yogiche

Tecniche, formazione e pratica

- Asana di Hatha e di Ashtanga yoga
- Pranayama
- Mudra e Bandha
- Tecniche di rilassamento
- Mantra

Anatomia e Fisiologia

- Introduzione al sistema scheletrico e muscolare
- Fisiologia dello stretching
- Biomeccanica della colonna vertebrale
- Benefici e controindicazioni delle asana
- Yoga e prevenzione dagli infortuni muscolari e articolari

Fondamenti professionali

- Principi dell'insegnamento
- Ruolo dell'insegnante
- Sequenziamento di una classe
- Dinamiche di gruppo
- Tecniche di osservazione di base
- Pratica didattica

Progetto ed esami

Contenuti bonus

- Yoga Nidra
- Nutrizione ayurvedica
- Meditazione
- Introduzione allo Yin Yoga
- Gestione della salute

1

Discipline umanistiche dello Yoga

न हज्जिज्ञानेन सदृशं
पवतिरमहि वदियते।
तत्स्वयं योगसंसिद्धिः
कालेनात्मन विन्दति
॥4.38॥

"Non c'è nulla di più puro in questo mondo della conoscenza del sé essenziale. A tempo debito, questa giunge al devoto praticante di yoga."

Bhagavad Gita, capitolo 4, versetto 38

Storia dello Yoga

La parola “yoga”
Fonte e origine dello yoga
Periodi dello yoga: iniziale, intermedio, attuale
Tradizione vedica dello yoga

Scuole di pensiero:

Vedanta
Samkhya
Nyasa
Vaisheshika
Uttara Mimansa
Poorva Mimamsa

Cultura Sanatana

Introduzione
I quattro obiettivi della vita
I quattro principi della vita
Le quattro fasi della vita

Rami dello Yoga

Hatha yoga
Raja yoga
Kriya yoga
Karma yoga
Bhakti yoga
Jnana yoga

Componenti delle pratiche yogiche

Shatkarmas

Tecniche di purificazione che preparano il corpo e i sistemi interni ad una pratica più profonda e consolidata.

Asanas

Posture che stabilizzano il corpo e il sistema vitale, creando le condizioni interne necessarie per gli stati meditativi.

Pranayama

Pratiche di respirazione che perfezionano la gestione del prana, equilibrano gli stati interni e preparano la mente a stadi più avanzati.

Mudras

Gesti simbolici che favoriscono l'interiorizzazione dell'attenzione e supportano i processi energetici tipici della pratica yogica.

Bandhas

Chiusure che stabilizzano le strutture interne e approfondiscono le pratiche di respirazione e interiorizzazione.

Mantra

Uso consapevole del suono per calmare la mente, aumentare la capacità di attenzione e promuovere stati prolungati di contemplazione.

Per ciascuno di questi elementi dello yoga vengono affrontati i fondamentali, la preparazione adeguata, il modo corretto di praticarli, nonché i loro usi e controindicazioni.

2

Tecniche, formazione e pratica

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय ।
सद्दिध्यसद्दिध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥

॥2.48॥

“Attraverso lo yoga, agisci senza attaccamento al risultato e non sei influenzato dal successo o dal fallimento. L'equanimità si chiama yoga.”

Bhagavad Gita, capitolo 2, versetto 48



Asanas

Asana in piedi
Asana di piegamento in avanti
Asana di flessione all'indietro
Asana di torsione
Asana Vajrasana
Asana di equilibrio
Asana invertite
Asana di meditazione
Esercizi per gli occhi

Ashtanga

Fondamenti tecnici
Importanza dei numeri sanscriti nella pratica dell'Ashtanga Vinyasa
Surya Namaskara A+B
Esercizi di flessione della schiena
Ashtanga Vinyasa Flow- Serie Primaria
Allineamento e regolazione degli asana

Pranayamas

Tecniche di respirazione pre-pranayama:

- Respirazione addominale
- Respirazione toracica
- Respirazione toracica clavicolare
- Respirazione yogica

Nadi Shodhana pranayama

Sheetkari pranayama

Bhramari pranayama

Ujjayi pranayama

Kapalbhati pranayama

Bhastrika pranayama

Mudras e Bandhas

Gyan e Chin mudra

Hridaya mudra

Shambhavi mudra

Jalandhar bandha

Uddiyana bandha

Moola bandha

Mantra

Gayatri Mantra

Mahamrityunjaya Mantra

Shanti mantra

3

Anatomia e fisiologia

यद्यदाचरति श्रेष्ठस्तत्तदेवेतरो जनः।
स यत्प्रमाणं कुरुते लोकस्तदनुवर्तते

॥ 3.21 ॥

"Qualunque azione compia un grande uomo, gli uomini comuni seguono le sue orme. E qualunque standard egli stabilisca attraverso azioni esemplari, il mondo intero si sforza di raggiungerlo."

Bhagavad Gita, Capitolo 3 - Versetto 21

Anatomia per gli yogi

Introduzione al sistema scheletrico e muscolare

Fisiologia dello stretching

Biomeccanica della colonna vertebrale

Benefici e controindicazioni degli asana

Yoga e prevenzione degli infortuni muscolari e articolari

4

Fondamenti professionali

न त्वेवाहं जातु नासं न त्वं नेमे
जनाधपिः। न चैव न भवष्यामः
सर्वे वयमतः परम

॥ 2.12 ॥

“Non c'è mai stato un tempo in cui io
non esistevo, né tu, né tutti questi re;
né in futuro nessuno di noi cesserà di
esistere.”

Bhagavad Gita, capitolo 2, versetto 12

Metodologia dell'insegnamento

Principi dell' insegnamento
Il ruolo dell'insegnante
Sequenziamento di una classe
Dinamiche di gruppo
Tecniche di osservazione di base
Pratica didattica

Pratica didattica

Come sedersi sul tappetino e presentare la lezione
Come iniziare la lezione
La voce
Istruzioni
Dimostrazioni
Non stare sempre sul tappetino
Come terminare la lezione

A person with curly hair, wearing a black t-shirt and light-colored pants, is kneeling on a dark mat on a wooden floor. They have their hands pressed together in front of their face in a meditative or prayer-like pose. A large, white, stylized number '5' is overlaid on the image, positioned to the right of the person's head and hands. The entire image has a warm, golden-brown tint.

5

Progetto ed esami

Obbligatorio

Superare l'esame finale o completare un progetto finale. Gli studenti possono scegliere una di queste opzioni. Il progetto consiste nell'organizzare una propria lezione di yoga e mettere in pratica quanto appreso.

Opzionale

(Ma assolutamente consigliato)

Guarda tutti i video del corso e partecipa alle sessioni in diretta, oppure accedi ai video registrati.

Partecipare alle lezioni pratiche di insegnamento, in cui gli studenti conducono una lezione di yoga.

Completare e superare gli esami intermedi per ogni materia.



6

CONTENUTI EXTRA

(Incluso senza costi aggiuntivi per il momento)

Questo materiale viene offerto perché consente un'ulteriore esplorazione di aree complementari che arricchiscono la formazione principale, ma non fa parte del corso regolare, che è già sufficientemente intensivo e completo, e quindi non è incluso nel processo di valutazione.

Yoga Nidra

Una delle pratiche yogiche più efficaci per indurre un profondo rilassamento e liberare la tensione fisica, mentale ed emotiva. Conduce ad uno stato di lucidità tra la veglia e il sonno, in cui le percezioni accumulate si dissolvono, e la chiarezza mentale e l'equilibrio interiore vengono ripristinati.

- Favorisce il recupero mentale e la stabilità interna
- Riduce l'impatto dello stress e della reattività inconscia
- Migliora la qualità del riposo e la lucidità mentale

Il modulo inizia con una spiegazione dei principi fondamentali, e prosegue con sessioni guidate per l'integrazione pratica.

Nutrizione ayurvedica

Questo contenuto presenta l'Ayurveda come una scienza pratica della salute applicata alla vita quotidiana. Offre una chiara comprensione di come la dieta, le routine quotidiane e lo stile di vita influenzino direttamente la digestione, l'energia, la stabilità mentale e l'equilibrio generale.

Vengono studiati i tre Dosha e la costituzione individuale per comprendere perché ogni persona ha bisogno di linee guida diverse, evitando approcci generici e standardizzati.

- Principi nutrizionali adattati al biotipo
- Routine quotidiane essenziali (Dinacharya) per sostenere la vitalità

Include una spiegazione chiara dei principi fondamentali, e una guida nell'integrazione di questi principi in modo realistico e sostenibile nella vita quotidiana.

Meditazione

Vengono esplorati **Kaya Sthairyam , Ajapajapa e Antar Mouna**: tutti orientati all'allenamento progressivo della mente. Attraverso la quiete corporea, l'attenzione al respiro e l'osservazione consapevole dell'attività mentale, si coltivano stabilità interiore, chiarezza e attenzione sostenuta, favorendo l'introspezione e l'equilibrio psicologico.

- Sviluppo della stabilità mentale e della presenza
- Progressiva dissoluzione della reattività e degli schemi mentali profondi
- Supporto per una pratica meditativa regolare, solida e in continua evoluzione

Il contenuto combina una chiara spiegazione dei fondamenti con sessioni guidate per integrare la meditazione in modo coerente nel percorso dello yoga.

Introduzione allo Yin Yoga

Questa pratica bilancia l'eccessiva stimolazione, l'attività e la tensione insite nella vita contemporanea. Mantenendo consapevolmente le posizioni, il lavoro penetra nei tessuti profondi come la fasce e il tessuto connettivo, dove **vengono rilasciati i blocchi fisici ed emotivi accumulati**.

- Coltiva la quiete, la ricettività e l'introspezione
- Rilascia tensioni profonde e schemi consolidati
- Sviluppa stabilità emotiva e mentale

Gestione della salute

Sessioni di alto valore, concepite come un sistema di recupero fisico ed energetico. Attraverso sequenze specifiche, si affrontano blocchi neuromuscolari, disturbi digestivi e squilibri nella distribuzione del prana, ripristinando coordinazione, fluidità interna e stabilità funzionale per favorire una vita libera da disagi, e una pratica yogica profonda e continua.

- Lavoro specifico sulle articolazioni
- Supporto alla funzione metabolica e la vitalità interna
- Miglioramento del flusso energetico e del coordinamento globale

Esempio di articolazione delle lezioni nelle prime due settimane

Tutte le lezioni in diretta vengono registrate, così puoi guardarle quando vuoi.

Se non ti senti pronto a sostenere l'esame alla fine del corso, puoi posticiparlo alla sessione d'esame successiva.



Durata del corso
8 SETTIMANE

Nota: gli orari riportati fanno riferimento all'ora locale di Madrid (CET).

Prima settimana

(corso di 8 settimane)

GIORNO	ORA	TEMA	MODO
DOM	8.00 AM- 8.45 AM	Cerimonia d'Apertura	Live
	9.00 AM- 10.00 AM	Presentazione dei Professori	Live
	5.30 PM- 7.00 PM	Introduzione Hatha Yoga	Live
LUN		Hatha Yoga- Asana Preparatorie 1	Registrazione
		Introduzione al Pranayama e Pratiche di Pre-pranayama, Parte 1	Registrazione
	4.00 PM- 5.30 PM	Canto dei mantra, Nidra, Fase 1 & Meditazione—Kaya Sthairyam	Live
MAR		GIORNO LIBERO	
MER	2.00 PM- 3.00 PM	Gruppo Discussioni & Recensioni	Live
		Hatha Yoga- Asana Preparatorie 2	Registrazione
		Pratiche di Pre-Pranayama, Parte 2	Registrazione
		Filosofia dello Yoga- Origine e Limitazioni	Registrazione
GIO	9.00 AM- 10.00 AM	Circolo di Condivisione	Registrazione
	2.00 PM- 3.00 PM	Hatha Yoga- Asana in Piedi Anatomia del movimento	Registrazione Registrazione
VEN		Hatha Yoga- Asana di Flessione in Avanti	Registrazione
	1.00 PM- 2.00 PM	Gestione Yogica della Salute e Disturbi di articolazioni e muscoli	Live
		Nadi Shodhan Pranayama- Tecnica 1 (Fase 1)	Live
SAB		Canto dei mantra, Yoga Nidra-Fase 2, Meditazione—Ajapajapa Fase 1 & 2	Registrazione
	4.00 PM- 5.00 PM	Gruppo Discussioni & Recensioni	Live
		Hatha Yoga- Asana di Estensione indietro	Registrazione

Seconda settimana

(corso di 8 settimane)

GIORNO	ORA	TEMA	MODO
DOM	4.30 PM- 5.30 PM	Filosofia dello Yoga- Storia dello Yoga	Registrazione
		Hatha Yoga- Asana di Meditazione	Registrazione
		Anatomia delle posture di flessione	Live
		Nadi Shodhan Pranayama- Tecnica 2 (Fase I)	Registrazione
LUN	6.00 PM- 7.30 PM	Yoga e lesioni	Registrazione
		Sequenza di Asana- Serie A	Live
MAR	GIORNO LIBERO		
MER	6.00 PM- 7.00 PM	Hatha Yoga- Asana di Torsione Spinale da Seduti	Registrazione
		Nadi Shodhan Pranayama- Tecnica 2 (Fase 2 & 3)	Registrazione
		Yoga e lesioni II	Live
GIO	9.00 AM- 10.00 AM	Circolo di Condivisione	Live
		Hatha Yoga- Asana Vajrasana	Registrazione
		Filosofia dello Yoga- Introduzione alla Cultura Sanatana, Parte-1	Registrazione
VEN	2.00 PM-3.00 PM	Anatomia delle posture di estensione	Live
	4.00 PM- 5.00 PM	Gruppo Discussioni & Recensioni	Live
SAB	2.00 PM- 3.00 PM	Anatomia delle posizioni di torsione e flessione laterale	Live
	6.00 PM- 7.30 PM	Sequenza di Asana- Serie B	Live
		Hatha Yoga- Asana di Equilibrio	Registrazione
		Nadi Shodhan Pranayama- Tecnica 3 (Fase I),	Registrazione
		Sheetali & Sheetkari Pranayama	

Il tuo certificato Yoga Alliance



Per ricevere il certificato di completamento del corso con successo e registrarsi come RYT-200 presso Yoga Alliance, è necessario:

1. **Completare il corso.** Accedi ai video registrati se non puoi partecipare alle lezioni in diretta.
2. **Supera l'esame finale online o completa un progetto,** che consiste nell'organizzare la tua lezione di yoga, seguendo le linee guida stabilite dagli insegnanti.



KAVAALYA