



KAVAALYA

Programma di studio

Corso Avanzato Insegnante di Yoga

300 ORE

CON SURYA NAMASKARA TRADIZIONALE
& CHAKRA SHUDDHI

PER PRATICANTI AVANZATI





Nota:

Il direttore dei programmi, il Maestro Prashant Pandey, ha deciso di includere il **Surya Namaskara Tradizionale** al termine del programma regolare del corso di 300 ore. Questa decisione è stata presa dopo aver osservato che, nelle edizioni precedenti, alcuni studenti hanno sviluppato una profonda introspezione che riduceva il loro interesse per le questioni mondane.

Questo accade perché le pratiche avanzate di Chakra Shuddhi intensificano la concentrazione interiore. Affinché il praticante possa mantenere questa consapevolezza interna senza compromettere la sua vitalità né la sua creatività, è essenziale attivare l'energia pingala, rappresentata dal sole (Surya).

La stimolazione del nadi pingala permette di equilibrare l'azione del nadi ida, che si attiva durante le pratiche di Chakra Shuddhi.

Programma:

- **Cerimonia di Apertura**

Corso Insegnanti di Yoga di 300 ore
13 settimane

- **Valutazione e Certificato ***

Surya Namaskara Tradizionale
2 settimane

Chakra Shuddhi
4 settimane

- **Cerimonia di Chiusura**

**Surya Namaskara e Chakra Shuddhi non sono valutati.
Hanno l'unico scopo di elevare il tuo processo spirituale.*

Benvenuti

Siamo molto felici di annunciare il corso per insegnanti di yoga - 300 ore, riconosciuto e approvato da Yoga Alliance. Lo scopo di questo corso è di fornire una formazione avanzata a quegli studenti ed insegnanti che hanno completato un corso di 200 ore in una scuola di yoga riconosciuta.

Proprio come il nostro corso per insegnanti di yoga di 200 ore ha influenzato la vita di centinaia di persone finora, questo corso è un passo decisivo nel processo di trasformazione personale e nel consolidamento finale delle competenze necessarie per insegnare yoga.

Per raggiungere gli obiettivi del corso, abbiamo progettato un curriculum di livello mondiale che fornisce allo studente la più alta conoscenza yogica pur mantenendo l'essenza più tradizionale, senza perdere il contatto con la realtà di oggi.

Il programma ha un approccio pratico che incoraggia la partecipazione e le lezioni pratiche come mezzo per gli studenti per acquisire fiducia e consolidare la loro capacità di trasmettere questo magnifico processo, incentrato sul benessere delle persone quale è lo yoga.

A nome di Kavaalya, vi invito a partecipare al corso, per imparare con sincerità, serietà ed impegno, e per sperimentare uno stato profondo nello yoga.

I miei migliori auguri,
Hari Om

Prashant Pandey

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



नासतो वदियते भावो नाभावो
वदियते सतः।
उभयोरपि दृष्टोऽन्तस्त्वनयोस्
तत्त्वदर्शभिः
॥16॥

“Ciò che non esiste,
non sarà mai.
Ciò che esiste,
non cesserà mai di essere”.

- Bhagavad Gita ,
Capitolo 2 - Versetto 16



Informazioni sul corso

Questo programma Avanzato per Insegnanti di Yoga - 300 ore è **la continuazione del Corso di 200 ore**, seguendo la cultura tradizionale dello yoga.

Gli obiettivi principali sono **raggiungere un livello avanzato di yoga, perfezionare la pratica e acquisire la fiducia** necessaria per insegnare e organizzare le proprie classi.

-
- ✓ Solo per praticanti esperti
 - ✓ Oltre 180 ore di lezioni pratiche in diretta
 - ✓ Accesso permanente alla piattaforma online
 - ✓ Le lezioni in diretta vengono registrate
 - ✓ Certificato da Yoga Alliance (RYT 500)
 - ✓ Garanzia di rimborso



Questo corso è per te se...

- Hai frequentato il corso RYT200 e desideri ottenere la certificazione più avanzata di Yoga Alliance, RYT500.
- Sei un insegnante di yoga e vuoi acquisire la fiducia per insegnare in modo più efficiente.
- Desideri approfondire la scienza yogica e risvegliare l'energia kundalini per conoscere e sperimentare la vita in tutto il suo potenziale.



“Che ogni uomo scelga il
percorso secondo la sua
capacità, comprensione e
temperamento.

Il suo vero guru lo incontrerà su
quel percorso.”

Sivananda



I maestri



Prashant Pandey

Direttore del programma

Prashant è un insegnante di yoga formatosi alla Bihar School of Yoga. Per più di 10 anni ha vissuto e studiato all'interno della scuola conducendo uno stile di vita puramente yogico, e ha imparato lo yoga sotto la supervisione del suo Guru, Swami Niranjanananda Saraswati.

Ha una capacità unica di comprendere i bisogni fisici, mentali ed emotivi degli altri. Attraverso tutti i suoi anni di esperienza nel condurre sessioni di yoga e meditazione, ha acquisito una profonda comprensione del comportamento umano, dello stress, dell'ansia, della malattia e della sua gestione. Ora lavora come insegnante e direttore di programma a Kavaalya.



Gaia Repiccioli

Insegnante di Hatha Yoga

Gaia è un'insegnante esperta di Hatha Yoga. Il suo interesse per questa scienza millenaria è iniziato a vent'anni, quando ha sviluppato un profondo amore per la pratica e l'insegnamento dello yoga.

Oggi Gaia insegna ciò che pratica. Dall'Hatha Yoga all'Ashtanga Yoga e al Vinyasa Flow. Le sue lezioni rappresentano un equilibrio tra la tradizione e il suo stile personale, riflettendo la sua personalità e il suo impegno in questo processo per il benessere. Si caratterizza per essere una persona di mentalità aperta, divertente e solidale. Insegna che attraverso la pratica costante imparerai di più sul tuo corpo e raggiungerai una maggiore consapevolezza della tua vera natura.



Praba Karan

Insegnante di Ashtanga Vinyasa

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

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



Silvia Francini

Insegnante di Ayurveda

Nel 2012 ha conseguito l'Attestato di Formazione Triennio Accademico di Operatore Ayurveda e Massaggi Orientali presso la scuola Mekong di Antonio Ranalli di Padova. Dopo questa esperienza formativa intensa ha conseguito il Master in Ayurveda Massage in India, presso Ayurveda Institute of Kerala, nel 2013.

Sempre alla ricerca di nuove tecniche e da sempre mossa da una grande curiosità nel 2020 ha partecipato al Corso Multi-Riflessologia facciale vietnamita DIEN CHAN-Bui Quoc Chau. Da diversi anni si è dedicata all'insegnamento e nel 2022 ha aperto, con altri due colleghi, una scuola di formazione massaggi: SSD Formazione Benessere Igea 22.



Alberto Allas

Insegnante di anatomia e fisiologia

Nel 2009 ha avuto il suo primo contatto con lo yoga e ha capito che era una disciplina che non gli era estranea, come se risuonasse qualcosa di antico dentro di lui. Fin dalle prime lezioni ha capito che lo yoga è una disciplina molto valida per la cura personale e anche un mezzo aggiuntivo per aiutare gli altri. Con il passare degli anni, è maturata l'idea di imparare a insegnarlo, completando il corso di istruttore di yoga con Kavaalya.

“Lo yoga non è un antico mito
sepolto nell’oblio. È la
più preziosa eredità del
presente. È il bisogno
essenziale di oggi e la cultura
di domani”.

Swami Satyananda Saraswati



Programma del corso



Questo è un corso che si svolge online, con lezioni in diretta, webinar e lezioni preregistrate con cui approfondire le tecniche avanzate di **Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Mantra e Meditazione**.

Svilupperai anche le tue conoscenze su Anatomia, Nutrizione o Ayurveda e accederai agli insegnamenti della letteratura yogica tradizionale come **Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita, Yoga Chudamani Upanishad, Samkhya Darshan, Patanjali Yoga Sutra e Gita Darshan**.

Una volta che avrai assimilato e interiorizzato queste conoscenze, le metterai in pratica attraverso molteplici sessioni di metodologia e pratica dell'insegnamento, in cui ti preparerai a **diventare un insegnante di yoga efficiente**.

Peso di ogni modulo:

- Tecniche, allenamento e pratica: **38%**
- Discipline umanistiche dello yoga: **12%**
- Anatomia e fisiologia: **7%**
- Fondamenti professionali: **24%**
- Surya Namaskara tradizionale: **5%**
- Chakra Shuddhi: **14%**

A photograph of three women in a dance studio, captured in a pose with their arms raised. The woman in the foreground is wearing a dark, long-sleeved top and has her eyes closed, smiling. The woman in the middle is wearing a light-colored, short-sleeved top and has her eyes open, looking upwards. The woman in the background is wearing a dark, short-sleeved top and has her eyes open, looking upwards. The background is a plain, light-colored wall. The overall tone of the image is warm and artistic.

1

Tecniche, Formazione e Pratica

Asana di Hatha Yoga

Le asana mantengono il corpo fisico in condizioni ottimali. Attraverso la loro pratica, l'energia latente viene liberata e sperimentata come una maggiore fiducia in tutte le ambiti della vita. Il programma prevede la pratica, lo studio e l'integrazione di una combinazione di asana con un approccio tradizionale e contemporaneo in cui si mantiene il flusso dal livello intermedio a quello avanzato.

Serie Pawanmuktasana da 1 a 3

È uno dei gruppi di pratiche più importanti e ha un effetto molto profondo sul corpo e sulla mente. Uno strumento molto utile per la gestione yogica di vari disturbi e per il mantenimento della salute, grazie al suo grande impatto sulla gestione degli umori ayurvedici, vata (aria), pitta (bile) e kapha (muco).

Ripasso delle asana principali di ogni gruppo (comprese le posture non viste nel corso di 200 ore) a un livello avanzato, approfondendo la consapevolezza corporea, la coordinazione con il respiro e i loro effetti su ghiandole, organi e chakra.

Aggiustamenti dell'asana: principi e tecnica nelle diverse posture.

Studio di 26 asana avanzate che hanno un effetto molto intenso sul corpo armonizzando la dimensioni fisica, mentale, emotiva e psichica della personalità.

Vengono esplorate le “5 dimensioni”. Una pratica intensa, appositamente studiata come preparazione al Chakra Suddhi. Focalizza la consapevolezza e l'energia su muscoli, articolazioni, ghiandole, organi e chakra coinvolti nelle asana, esplorando il loro impatto sul nostro corpo.

Sequenziamento II

- Identificazione delle caratteristiche posturali e anatomiche di base delle famiglie di asana.
- Come integrare gli effetti delle azioni dell'asana durante le sequenze.



Ashtanga Vinyasa Flow

- Introduzione all'ashtanga (ripasso 200h)
- Serie Primaria (ripasso 200h)
- Serie Secondaria
- Surya Namaskara
- Importanza dei bandha in ashtanga vinyasa
- Tristana, 3 potenti principi dell'ashtanga yoga
- Come insegnare agli studenti con lesioni

Yoga Nidra

Derivata dai tantra, è una tecnica straordinariamente potente per liberare i blocchi mentali, attraverso un processo guidato di rilassamento profondo che ci avvicina alla nostra natura più essenziale, sempre calma.

È una pratica che trasforma gli strati più profondi della psiche in un'esperienza consapevole.

Probabilmente la migliore pratica di rilassamento che esista e con una grande richiesta per la sua semplicità, efficacia e per essere adatta a persone di tutte le età e condizioni fisiche.



Pranayama, mudra e bandha di livello avanzato

Pranayama avanzato

Pranayama è una scienza che fornisce metodi per comprendere l'essenza del prana. In questo corso, gli studenti conosceranno vari gruppi di pranayama, come il pranayama rivitalizzante, raffreddante, calmante, riequilibrante, tutti portati ad un livello più avanzato incorporando i bandha (blocchi psichici).

Alcuni dei pranayama che verranno insegnati in questo corso sono:

- **Nadi shodhana pranayama** (Tecnica 1-4)
- **Sheetali pranayama** (Tecnica 1 e 2)
- **Sheetkari pranayama** (Tecnica 1 e 2)
- **Bhramari pranayama** (Tecnica 1 e 2)
- **Ujjayi pranayama** (Tecnica 1 e 2)
- **Bhastrika pranayama** (Tecnica 1 – 4)
- **Kapalbhati pranayama** (Tecnica 1 – 4)
- **Moorcha pranayama**
- **Surya bheda pranayama**

Mudra avanzati

I mudra sono una combinazione di movimenti fisici sottili che alterano la circolazione del prana, influenzando l'umore, l'atteggiamento e la percezione, e allo stesso tempo approfondendo la consapevolezza e la concentrazione. Nel corso di 300 ore, considereremo le pratiche dei seguenti gruppi di mudra:

- **Hasta Mudra** (mudra delle mani)
- **Mana Mudra** (mudra della testa)
- **Kaya Mudra** (mudra posturali)
- **Bandha Mudra** (mudra dei blocchi)
- **Adhara Mudra** (mudra perineali)

Bandha avanzato

Dopo aver imparato la tecnica e l'esecuzione dei bandha nel corso di 200 ore, in questo corso si studia il livello avanzato di utilizzazione dei bandha, associandoli a diverse pratiche di mudra e prana.

Meditazione

La meditazione è un modo molto potente per controllare i processi e le reazioni fisiologiche agli eventi psicologici. È un cammino verso l'autorealizzazione. Nel corso vengono incorporate importanti e potenti tecniche di meditazione della più avanzata tradizione yogica.

Meditazione con mantra: Di tutti i sistemi di yoga usati per raggiungere lo stato di pratyahara e infine lo stato di samadhi, japa yoga è il più facile e sicuro. Può essere praticato da chiunque in qualsiasi momento e in qualsiasi condizione.

Vashudhaiva Kutumbakam: Significa “Il mondo è una famiglia; il mondo intero è la mia famiglia”. Lo scopo della meditazione è liberare le emozioni represses per sperimentare il sentimento di unità interiore.

Trataka: Questa pratica sviluppa il potere della concentrazione, allenandoci a concentrare l'energia della coscienza su un punto. La pratica converge automaticamente alla meditazione.

Chidakasha dharana: La parola “chid” o “chitta” significa “coscienza” e “akasha” significa “spazio”, quindi chidakasha è lo spazio della coscienza. Si verifica un graduale approfondimento della percezione dall'esperienza fisica e sensoriale all'esperienza psichica e pranica.

2

Filosofia dello Yoga, Etica e Stile di Vita Yogico



La Tradizione dello Yoga

Studiamo le scritture più importanti della tradizione yogica e i modi per incorporare i loro insegnamenti nella nostra vita quotidiana.

Gli argomenti di questa categoria includono:

Un viaggio attraverso l'Hatha Yoga: È una serie di letture basate sui principi di due importanti scritture: l'Hatha Yoga Pradipika e la Gheranda Samhita.

Introduzione alla filosofia Samkhya: Questa filosofia crede nella dualità e costituisce il fondamento della tradizione filosofica indiana, nonché la base della tradizione dello yoga.

Un viaggio attraverso il Raja Yoga: Si basa sugli Yoga Sutra redatti dal saggio Patanjali, per il quale lo yoga non è una pratica, ma uno stato in cui l'attività mentale cessa per poter sperimentare l'unione con il supremo, lo stato di Samadhi.



3

Anatomia, Fisiologia e
Ayurveda

Fasce

Sono una componente chiave del nostro sistema e comprendere la loro struttura ci aiuta a sapere come allenarci per ottenere elasticità e resistenza.

Le fasce e la fisiologia muscolare.

Fanno parte dei tendini muscolari e dell'involucro muscolare. Capire la loro struttura ci aiuta a capire come allenare la muscolatura per rendere le fasce più elastiche e resistenti.

Le fasce e la fisiologia articolare.

Le fasce fanno parte delle articolazioni sotto forma di legamenti, menischi, cartilagine e capsula sinoviale.

Fasce e sistema nervoso.

Come i diversi stimoli sensoriali che produciamo nello yoga influenzano il sistema nervoso.

Anatomia della respirazione

- Anatomia della gabbia toracica
- Anatomia del diaframma
- Anatomia degli organi
- Respirazione e sistema nervoso
- Pranayama
- Conclusioni

Sistema nervoso e teoria polivagale

La teoria polivagale ci dà gli strumenti per conoscere e osservare il funzionamento del nostro sistema nervoso. Quando comprendiamo il modo in cui risponde agli stimoli di sicurezza e pericolo, impariamo come coltivare un sistema nervoso meglio regolato.

Include sessioni teorico-pratiche in cui si trattano i principi teorici della teoria polivagale.

Ayurveda

In questo corso avanzato hai l'opportunità di approfondire la tua conoscenza di questa scienza della salute, che trascende il concetto di malattia, promuovendo la prevenzione delle malattie e il mantenimento della salute in modo naturale, attraverso la conoscenza della costituzione individuale e l'intervento sui fattori che collaborano al suo equilibrio.

- **Il concetto e l'applicazione dell'Ayurveda**
- **Introduzione alla filosofia ayurvedica**
- **I cinque grandi elementi**
- **Visesa-samanya** (l'equilibrio degli opposti)
- **Prakruti e Vikruti** (costituzione e squilibrio)
- **Dosha Prakruti** (costituzione individuale) e come influenzano il corpo e la mente:
 - Vata
 - Pitta
 - Kapha
- **Dinacharya / Rithucharya** (routine quotidiana/stagionale) e disintossicazione stagionale.

La base dell'Ayurveda è prendersi cura del corpo ogni giorno per mantenerlo sano, qui impari come usare la lotta, prendersi cura dei seni nasali, automassaggio ayurvedico, selezione degli oli, cura della vista e della pelle.
- **Corpo Físico:** Dhatus, Malas, Agni e Ama
- **Ahara Vidhi.**

Alimentazione corretta, elaborazione di ricette e diete ayurvediche e selezione degli alimenti come medicina.

 - La dieta
 - I sei sapori
 - Le spezie nella cucina e nella farmacia ayurvedica
 - Alimenti per ogni costituzione: Dosha Ahara

Gestione della Salute Yogica

Lo yoga è un metodo per preparare il sistema al risveglio spirituale, ma è anche una scienza per la promozione della salute. Fin dall'antichità è stato utilizzato da yogi e rishi per il sollievo e la guarigione di ogni tipo di malattia. Potrebbe richiedere più tempo e impegno, ma i risultati sono permanenti.

L'asana e il pranayama sono modi molto potenti ed efficienti per esercitare il controllo sul corpo e anche sulla mente, che è il sistema che gestisce tutti gli aspetti della nostra vita.

Nel modulo di gestione yogica della salute, gli studenti imparano le tecniche per gestire alcuni disturbi legati alla salute, come l'ipertensione, il diabete e l'asma. In questo corso è inclusa anche la gestione yogica della gravidanza.





4

Metodologia di Insegnamento

Fondamenti di un insegnamento efficace

Questi workshop hanno lo scopo di insegnare a motivare, educare e ispirare i futuri studenti nelle seguenti aree:

- **Sviluppo di capacità di comunicazione** nelle dinamiche di gruppo, gestione del tempo e definizione di priorità e limiti
- **Come affrontare le esigenze specifiche** delle persone in un ambiente di gruppo
- **Principi** di dimostrazione, osservazione, assistenza e correzione
- **Stili** di insegnamento
- **Qualità** di un insegnante
- **Il processo di apprendimento** degli studenti
- **Aspetti professionali** dell'insegnamento dello yoga

Pratica dell'Insegnamento

L'obiettivo delle pratiche di insegnamento, in questo corso avanzato, è che tu padroneggi le competenze necessarie per impartire una lezione di yoga in modo efficace e sicuro.

Gli aspetti più rilevanti di questa sezione sono:

- **Integrazione delle basi dell'insegnamento: Comprendere tutti gli strumenti che lo yoga mette a nostra disposizione**
- **Uso corretto del linguaggio tecnico in una lezione**
- **Mettere in pratica i diversi tipi di aggiustamenti nelle asana**
- **Sviluppare la capacità di osservazione**
- **Trovare il tuo stile come insegnante di yoga**

Nota: Alla fine del programma ogni studente guiderà il resto degli studenti della classe sotto la supervisione degli insegnanti.

5

Surya Namaskara



Surya Namaskara: Una pratica essenziale

È stata recentemente integrata per bilanciare l'introspezione generata dal corso di Chakra Shuddhi, poiché ti consente di mantenere un alto livello di dinamismo nella vita quotidiana mentre esplori le profondità del tuo essere.

Surya Namaskara rappresenta un ponte verso livelli superiori di percezione ed equilibrio. Risveglia gli aspetti solari della natura individuale, stimolando l'energia vitale (prana) che catalizza il processo di trasformazione interiore. Coltiva uno stato di piena presenza, rendendo la vita quotidiana un processo fluido, equilibrato e privo di attriti.

Questo programma incorpora molti degli elementi del processo yogico: asana, pranayama, mantra e meditazione, preservando l'autenticità di una tecnica classica, che è stata una base fondamentale per gli yogi nel corso della storia.





6

Chakra Shuddhi

Attivazione Kundalini

Si tratta di una pratica che avremmo potuto incorporare nel capitolo sulla meditazione, ma per la sua rilevanza e estensione (27 sessioni dal vivo) abbiamo creato un modulo esclusivo per riportarne il contenuto.

Chakra shuddhi significa “purificazione dei centri psichici”. È una pratica kundaliniana utilizzata per localizzare e purificare i canali psichici che conducono le energie mentali, vitali (del corpo) e spirituali.

Il risveglio dell'energia kundalini è lo scopo principale dello yoga, e prepararci a farlo in modo controllato e piacevole è lo scopo di questo insieme di pratiche.

Di seguito, la spiegazione di ciò che si persegue con questo modulo:

- **Sviluppare la conoscenza e la consapevolezza del kundalini**
- **Purificazione dei nadi**
- **Purificazione dei chakra**

I nadi non sono nervi, ma canali per il flusso della coscienza. Il significato letterale di nadi è “flusso”. Secondo la scienza yogica ci sono 72.000 nadi, e di questi, tre: ida, pingala e sushumna, sono i più importanti.

Per risvegliare il potenziale interiore, la purificazione dei nadi è **essenziale** perché se sono bloccati e l'energia latente - kundalini - viene risvegliata, questa non troverà il modo di trasmettersi in modo fluido e controllato.

In questo corso si studiano le tecniche per la purificazione e il bilanciamento dei nadi, sotto forma di pranayama, mudra, bandha, meditazione e asana.

Oltre ai nadi, anche i chakra devono essere purificati, poiché sono i nodi di connessione attraverso i quali l'energia dei nadi viene trasmessa alle diverse parti del corpo.



Esempio delle prime quattro settimane

Tutte le lezioni dal vivo sono registrate in modo che tu possa guardarle quando puoi. Se non ti senti pronto a sostenere l'esame alla fine del corso, puoi farlo nella sessione successiva.



Durata del corso
19 SETTIMANE

Nota: Gli orari mostrati sono espressi nell'ora locale di Madrid (CET).

Prima Settimana

(Corso di 19 settimane)

GIORNO	ORA	TEMA	MODO
DOM	8.00 AM - 8.45 AM	Cerimonia di apertura	Live
	2.00 PM - 3.00 PM	Introduzione dei Professori	Live
LUN	9.00 AM - 9.30 AM	Canto dei mantra	Live
	2.00 PM - 3.30 PM	Introduzione all'Hatha Yoga	Live
		Pawanmuktasana - Serie 1	Registrazione
		Pranayama, Mudra, Bandha - Fase 1	Registrazione
MAR	GIORNO LIBERO		
MER	5.30 PM - 6.00 PM	Pawanmuktasana - Serie 2	Registrazione
		Canto dei mantra	Live
	7.00 PM - 8.00 PM	Anatomia e fisiologia - Anatomia delle fascia	Live
GIO	9.00 AM - 9.30 AM	Pawanmuktasana - Serie 3	Registrazione
		Canto dei mantra	Live
VEN	9.00 AM - 9.30 AM 3.00 PM - 5.00 PM	Pratica - Asana delle cinque dimensioni	Registrazione
		Pranayama, Mudra, Bandha - Fase 2	Registrazione
		Canto dei mantra	Live
		Anatomia e fisiologia - Fasce e salute articolare nello yoga	Live
SAB	5.00 PM - 6.00 PM	Asana in piedi Circolo di Condivisione	Registrazione Live

Seconda Settimana

(Corso di 19 settimane)

GIORNO	ORA	TEMA	MODO
DOM	11.00 AM - 12.30 PM	Pratica: Asana in piedi La scienza dell'Hatha Yoga Meditazione - Chidakasha Dharna: Fase 1-3	Live Live Registrazione
LUN		Asana di equilibrio	Registrazione
MAR		GIORNO LIBERO	
MER	6.00 PM - 8.00 PM	Attivazione del torso Anatomia e fisiologia - Fasce e salute muscolare nello yoga	Registrazione Live
GIO	11.00 AM - 12.30 PM	Pratica - Asana di equilibrio e attivazione del torso	Live
VEN		Asana di piegamento all'indietro Pranayama, Mudra, Bandha - Fase 4	Registrazione Registrazione
SAB		Asana di torsione	Registrazione

Terza Settimana

(Corso di 19 settimane)

GIORNO	ORA	TEMA	MODO
DOM	9.00 AM - 10.00 AM 11.00 AM - 12.30 PM 7.00 PM - 8.00 PM	Gruppo Discussioni & Recensioni Pratica - Asana di piegamento e torsione della schiena Anatomia - Come allenare la fascia per evitare lesioni	Live Live Live
LUN	2.00 PM - 3.00 PM 5.00 PM - 6.00 PM	Asana di piegamenti in avanti da seduti Pranayama, mudra, bandha - Fase 5 Gruppo Discussioni & Recensioni Commento dei Sutra dell'Hatha Yoga tradizionale - Serie 1	Registrazione Registrazione Live Live
MAR	GIORNO LIBERO		
MER	7.00 PM - 8.00 PM	Aperture d'anca Meditazione - Chidakasha Dharna: Fase 4 Anatomia - Come allenare le fasce per evitare lesioni	Registrazione Registrazione Live
GIO	11.00 AM - 12.30 PM 5.00 PM - 6.00 PM	Pratica - Asana di flessione anteriore a suolo e apertura dell'anca Gruppo Discussioni & Recensioni	Live Live
VEN		Asana invertite Pranayama, mudra, bandha - Fase 6	Registrazione Registrazione

Quarta Settimana

(Corso di 19 settimane)

GIORNO	ORA	TEMA	MODO
DOM	10.00 AM - 11.30 AM 5.00 PM - 6.00 PM	Pratica completa di Hatha Yoga Pratica - Asana invertite e ripasso di tutte le asana Commento dei Sutra dell'Hatha Yoga tradizionale - Serie 2	Registrazione Live Live
LUN	6.00 PM - 8.00 PM	Sequenze: Caratteristiche posturali e anatomiche di asana per l'attivazione del tronco Sequenze: Caratteristiche posturali e anatomiche delle asana in piedi Pranayama, mudra, bandha - Fase 7 Anatomia e fisiologia - Anatomia della gabbia toracica	Registrazione Registrazione Registrazione Live
MAR	GIORNO LIBERO		
MER	9.00 AM - 9.30 AM 11.00 AM - 12.30 PM	Come integrare le asana in piedi e l'attivazione del torso nel sequenziare Meditazione - Chidakasha Dharna - Fase 5	Live Live
GIO	2.00 PM - 3.00 PM	Pratica completa di Hatha Yoga Sequenziamento: caratteristiche e anatomia delle asana di estensione all'indietro Sequenziamento: caratteristiche e anatomia delle asana di torsione Pranayama, mudra, bandha - Fase 8	Live Registrazione Registrazione Registrazione

Il tuo certificato Yoga Alliance



Per ricevere il certificato aver completato il corso con successo e poterti registrare come RYT-500 con Yoga Alliance, devi:

- Completare il corso. Con la possibilità di accedere ai video registrati se la partecipazione alle lezioni in diretta non è possibile.
- Superare l'esame finale online.

Nota: Per registrarti come RYT-500, devi prima essere iscritto come RYT-200

Iscriviti a:

KAVAALYA.COM





KAVAALYA

International Yoga Training Center