

CORSO DI FORMAZIONE INSEGNANTI INTEGRAL YOGA® del Maestro Sri Swami Satchidananda LIVELLO INTERMEDIO 2018

con Swami Asokananda e Paola Parvati Faini

Marzo-Luglio 2018

Profondamente immersi negli aspetti sottili dello Yoga, si potranno acquisire e lasciar affiorare quelle abilità che saranno necessarie ad insegnare una Lezione di Integral Yoga® di Livello Intermedio. Un corso intensivo di studio e pratica dello Yoga che offre l'opportunità di approfondire la propria comprensione e pratica dello Yoga e della Meditazione. La prima metà del corso (distribuita in 4 weekend) si svolgerà nella sede del Centro Integral Yoga Shanti a Milano, mentre la seconda (9 giorni) prevede un ritiro finale in Toscana, per un totale di 180 ore di formazione.

Contenuti

- Apprendimento di nuove e importanti Asana, dei i loro benefici, delle istruzioni fondamentali per guidare i praticanti in sicurezza nelle posture e panoramica delle eventuali modifiche possibili.
- Ampliamento delle istruzioni del Pranayama Base e nuove indicazioni per una pratica più avanzata. Approfondimento del concetto di prana: energia e fisiologia dello Yoga.
- Approfondimento delle nozioni base di anatomia e fisiologia.
- Trasformazione di una Lezione Base in una lezione per allievi Intermedi. Rendere la lezione fluida e introspettiva, come una meditazione in movimento.
- Pratica di insegnamento monitorata.
- Studio della Bhagavad Gita, antico testo indiano che espone la filosofia e le pratiche dei quattro principali percorsi dello Yoga (Karma, Raja, Bhakti e Jnana Yoga).
- Confronto di esperienze per acquisire nuove soluzioni ai problemi incontrati nell'insegnamento.

Prerequisiti:

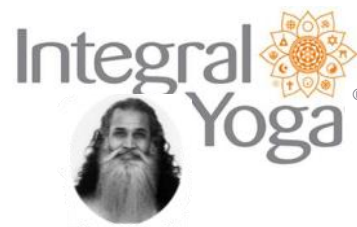
200 ore di corso base di formazione (in qualsiasi tradizione) con un minimo di sei mesi/un anno di insegnamento (dipende dal numero di ore di insegnamento). Se si ha una formazione diversa dall'Integral Yoga consigliamo, prima di iscriversi, di praticare o familiarizzare con il metodo Integral Yoga oppure contattare la responsabile del corso per verificare insieme alcuni dettagli.

CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI

Via Morosini, 16 - Milano 20135 Tel. 02 55016558 Cell. 328 9206721
www.integralyoga.it insegnanti@integralyoga.it



CORSO DI FORMAZIONE INSEGNANTI INTEGRAL YOGA® del Maestro Sri Swami Satchidananda LIVELLO INTERMEDIO 2018



Certificazioni rilasciate

Diploma di Insegnante Integral Yoga® di Asana e Pranayama: Livello Intermedio - h.180

Il corso è riconosciuto da Yoga Alliance in USA.

Date

24/25 Marzo - 21/22 Aprile - 19-20 Maggio - 16-17 Giugno

Il ritiro inizia il 30 giugno e termina l'8 luglio - tot 9gg.

Conduttori

Swami Asokananda e Paola Parvati Faini con il contributo di Alessandra Cocchi e Lucia Zagaria, insegnanti Integral Yoga, e altri esperti professionisti in merito ai campi di anatomia e fisiologia.

Sede principale di svolgimento:



Centro Integral Yoga Shanti - Milano

Via Morosini, 16 Milano

www.integralyoga.it

Informazioni e iscrizioni:

contattare Paola Parvati Faini, responsabile del corso.

tel. 55016558 Cell. 3289206721

insegnanti@integralyoga.it

Ritiro residenziale

Agriturismo Pacinina - Siena

www.pacina.it

Swami Asokananda,

monaco (Swami) dal 1975, è uno dei più importanti insegnanti di Integral Yoga, noto per il suo calore, intelligenza e buon umore. Il suo modo di trasmettere lo Yoga deriva dalla dedizione alla pratica e dall'aver assorbito in modo diretto gli insegnamenti dal suo Guru, Sri Swami Satchidananda.

È uno dei principali istruttori nei corsi di Formazione per Insegnanti di Hatha Yoga Livello Intermedio e Avanzato, al Satchidananda Ashram -Yogaville (U.S.A.) e nei Centri Integral Yoga di tutta Europa.

Da diversi anni dirige l'Integral Yoga Institute di New York City, è presidente dell'Integral Yoga Global Network e membro del direttivo di Yoga Alliance.

Paola Parvati Faini,

studia e lavora per 15 anni in Cina dove è affascinata dalle arti marziali e dalla medicina tradizionale cinese, fin all'incontro con l'Integral Yoga nel 1992 che la conduce al suo Maestro Sri Swami Satchidananda. Dedita alla pratica e all'insegnamento dell'Integral Yoga in svariati ambiti, si forma come insegnante Hatha Yoga (Livello Base, Intermedio e Avanzato) e Cardiac Yoga, prosegue con le specializzazioni di Yoga Gentile e Bambini. Dal 2003 diviene formatrice e conduce Corsi di Formazione Insegnanti in Italia e all'estero. Dal 1999 dirige il Centro Integral Yoga Shanti.

CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI

Via Morosini, 16 - Milano 20135 Tel. 02 55016558 Cell. 328 9206721
www.integralyoga.it insegnanti@integralyoga.it

