



Kriya Yoga Ashram Milano

Associazione culturale

Sede operativa: via degli Olivetani, 12 - 20123 Milano

Sede legale: via Giannone, 6 - 20154 Milano

tel. 338/4682739 - C.F. 97502550151

Corso formazione insegnanti di Kriya Yoga integrale (Raja-Hatha-Vinyasa-Ayurveda)

Il corso nasce allo scopo formare insegnanti Yoga esperti capaci di trasmettere con competenza ed entusiasmo gli insegnamenti e le pratiche di questa disciplina sempre più importante per l'individuo moderno.

Il corso avrà la durata di due anni, si terrà con la frequenza di un week-end al mese (sabato pomeriggio e domenica intera giornata).

Argomenti del programma:

- Filosofia
 - Storia dello Yoga
 - Principali correnti dello Yoga: Bhakti, Karma, Jnana, Raja, Kriya, Tantra, Kundalini, Mantra, Hatha Yoga
 - Studio approfondito degli Yoga Sutra di Patanjali
 - Bhagavad Gita
 - Filosofia Samkya
 - Principi base dell'Ayurveda
 - Anatomia sottile dello yoga: i chakra e i corpi sottili
- Pranayama
 - Fisiologia del pranayama
 - Osservazione del respiro naturale
 - Respirazione ritmica, controllo cosciente del respiro, respirazione addominale, respirazione yogica completa, iperipoventilazione
 - I 5 kosha
 - I 5 prana
 - Bioritmi e swarayoga
 - Linee guida per un corretto pranayama
 - Asana per il pranayama
 - Le fasi del respiro: puraka, antara kumbhaka, rechaka, bahia kumbaka
 - Ujjayi, viloma, kapalabhati, nadi shodana, bhastrika, ujjayi avanzato, surya e chandra beda, prana mudra, bhramari pranayama, shitali, shiktari
 - I 3 bandha e i 3 granti
- Mudra
 - Jnana mudra, chin mudra, shambavi m, shiva m, visnu m, maha m, kechari m, bhairava/i m, yoni m, agochari mudra
- Shat Kriya
 - Tecniche di purificazione dell'Hatha Yoga
- Asana
 - Storia dell'hatha yoga
 - Differenza tra asana e ginnastica tradizionale
 - Indicazioni e controindicazioni per la pratica
 - Metodologia dell'insegnamento
 - Strutturare una seduta a seconda del bisogno



- Lavorare con un gruppo e con un singolo
- Suryanamaskar: vari tipi e metodi
- Posizioni di equilibrio
- Posizioni in piedi
- Posizioni sedute: allungamenti in avanti, all'indietro, torsioni
- Posizioni meditative
- Posizioni di inversione
- Posizione di equilibrio sulle braccia
- Posizioni avanzate
- Le varianti delle asana principali
- Yoga in gravidanza
- Serie Rishikesh: come strutturarla e integrarla
- Ashtanga Vinyasa: la prima serie
- Vinyasa Yoga: come strutturare una seduta
- Kundalini yoga
- Come rendere più profonda la pratica attraverso l'utilizzo del respiro e del mantra
- Come creare una sequenza individuale
- Lo yoga come terapia: principi base
- Come condurre una classe
- Etica dell'insegnante durante la classe verso gli allievi
- Come effettuare gli aggiustamenti nelle varie posizioni
- Benefici e controindicazioni delle varie asana
- Il principio del Karma Yoga nell'insegnamento
- **Meditazione**
 - Scopo della meditazione e suo significato
 - Benefici della meditazione
 - Capire e usare i mantra
 - Japa e canto
 - Utilizzare le affermazioni
 - Nada yoga: la tecnica del suono primordiale
 - Tecnica per espandere la coscienza
 - Tecnica per muovere l'energia lungo i chakra
 - Sushumna pranayama
- **Anatomia**
 - Apparato scheletrico
 - Apparato muscolare
 - Sistema nervoso
 - Sensibilità generale specifica
 - Apparato endocrino
 - Sistema cardiovascolare
 - Sistema linfatico e immunità
 - Sistema respiratorio
 - Apparato digerente
 - Nutrizione e metabolismo
 - Apparato urinario
 - Apparato genitale
 - Nozioni di pronto soccorso
- **Alimentazione e Yoga**
- **Norme legislative, fiscali e assicurative**



Kriya Yoga Ashram Milano

Sono previsti inoltre anche due stage di una settimana ciascuno (uno per ogni anno), orientativamente a fine luglio/inizio agosto.

In totale verranno effettuate 360 ore di pratica che permetteranno di iscriversi alla Yoga Alliance come 200 ore RYT (Registered Yoga Teacher).

Alla fine del corso si terranno degli esami teorici pratici superati i quali verterà rilasciato un diploma di insegnante yoga. Per chi volesse ci sarà la possibilità di effettuare un terzo anno di Master per completare le 500 ore e diventare un insegnante esperto riconosciuto 500 ore RYT.

Le date dei corsi del primo anno saranno le seguenti:

1 e 2 Ottobre 2011

12 e 13 Novembre 2011

3 e 4 Dicembre 2011

14 e 15 gennaio 2012

18 e 19 Febbraio 2012

10 e 11 Marzo 2012

14 e 15 Aprile 2012

12 e 13 Maggio 2012

9 e 10 Giugno 2012

30 giugno e 1 Luglio 2012

Dal 30 luglio al 5 agosto stage residenziale.

I requisiti per partecipare sono: praticare Yoga da almeno un paio di anni, e soprattutto entusiasmo e voglia di diventare un buon insegnante per diffondere correttamente questa disciplina e donarla a chi ne ha bisogno.

In un secondo allegato forniamo anche il modulo d'iscrizione.



Kriya Yoga Ashram Milano

Associazione culturale

Sede operativa: via degli Olivetani, 12 - 20123 Milano

Sede legale: via Giannone, 6 - 20154 Milano

tel. 338/4682739 - C.F. 97502550151

ISCRIZIONE AL CORSO INSEGNANTI YOGA 360 ore

nome

cognome

data di nascita

luogo di nascita

residenza

telefono

codice fiscale

e-mail

titolo di studio

professione

eventuali problemi di salute da segnalare

aspettative dal corso insegnanti yoga: raccontaci le ragioni per cui hai scelto di frequentare questo corso e quali sono le tue esperienze nel mondo dello yoga (inizi, risultati, che cosa vuoi trasmettere attraverso lo yoga, ecc.)

data

firma