

CORSO ISTRUTTORI YOGA

Corso Istruttori 2023-24

L'associazione Internazionale degli Istituti di Yoga Jyotim, organizza a partire da Settembre 2023, nella sede di Casalecchio di Reno presso Presso GIMI Sport Club, un corso triennale per istruttori di Yoga primo Livello (RYT). Il corso di 3 anni si svolgerà di domenica nelle date sotto riportate e sarà composto di 250 ore complessive. Il corso è riconosciuto dal CONI tramite certificazione CSEN.

Corso formazione istruttori si terrà una volta al mese di domenica da Settembre 2023 a Giugno 2024, nelle date sotto riportate.

DURATA: 3 anni, 250 ore. Riconosciuto CSEN/CONI con certificazione CSEN.

LUOGO: Centro Yoga Ganesh c/o Tennis Club Nettuno in Via Fancelli 5, Bologna.

REQUISITI: almeno 5 anni di esperienza yoga individuale. Se già allievo scuole Jyotim sarà L'istruttore di riferimento della scuola a presentarlo.

DOCENTI:

- **Nadia Cuzzani (Senior Teacher Jyotim – Maestro CSEN):** dal 1997 gestisce l'associazione Yoga Ganesh, a Bologna, dove insegna per principianti e avanzati. Tiene inoltre seminari intensivi per la formazione istruttori.
- **Dr.ssa Giorgia Stangos:** anatomia.
- **Francesco Losapio:** filosofia.

PROGRAMMA:

- **17 Sett 2023**
 - PRANAYAMA: Strumento che abbiamo sempre a disposizione, il respiro. L'inspiro, l'espriro le pause.
 - ASANA: Una diversa visione dell' asana . Uttitahasta, Pasavauttitahasta, Tadasana, Trikonasana, Pasvottanasana, Sirsasana. Varianti a coppie.
- **15 Ott 2023**
 - PRANAYAMA: Sincronizzarsi con il respiro, ritornare al silenzio.
 - ANATOMIA
 - ASANA: La pratica che rende più acuta e raffinata la consapevolezza. Dettaglio Uttitahasta, Pasvauttitahasta, Parivrittiuttitahasta, Virabhadrasana 1, Virabhadrasana 2, Virabhadrasana 3. Sequenze con le stesse posizioni.
- **19 Nov 2023**
 - PRANAYAMA: Il respiro consapevole richiama allo spazio interno, stabilità.
 - ASANA: Asana, sentire transitorio nel negativo nel positivo. Sirsasana con varianti, Padmasana, Halasana, Sarvangasana in padmasana e varianti.

CORSO ISTRUTTORI YOGA

Corso Istruttori 2023-24

PROGRAMMA:

- **10 Dic 2023**
 - PRANAYAMA: Connetterti con il maestro interiore.
 - ASANA: La Diversa prospettiva, nuovi differenti risultati. Posizioni in piedi con la sedia Trikonasana, Parivrittitrikonasana, Pasvakonasana, Parivrittipasvakonasana.
- **21 Gen 2024**
 - PRANAYAMA: Lasciare andare.
 - FILOSOFIA
 - ASANA: Pratica, rivela la vera natura del sé. Janu Sirsasana, Parivritta Janu Sirsasana, Triag Mukhaikapada, Krunchasana, Paschimottanasana.
- **18 Feb 2024**
 - PRANAYAMA: Aprirci alla sinfonia delle sensazioni.
 - ANATOMIA
 - ASANA: Aprirsi al nuovo, Sirsasana varianti, Salamba Sirsasana 2, Bakasana e varianti, equilibrio sulle braccia.
- **17 Mar 2024**
 - PRANAYAMA: Lo spazio trasparente in cui sorgono e svaniscono tutti i fenomeni.
 - FILOSOFIA
 - ASANA: Conoscere lo yoga per mezzo dello yoga (le asana). Bharadvajasana, Malasana, Marichyasana 3, Ardha Matsyendrasana 1.
- **21 Apr 2024**
 - PRANAYAMA: Esperienza di connessione gioiosa, senza attaccamento al risultato.
 - ASANA: Avvicinarci a chi siamo con la pratica, yoga. Vasiastasana, Hanumasana, Ustrasana, Eka Pada Rajakapotasana.
- **19 Mag 2024**
 - PRANAYAMA: Vayu, movimento.
 - FILOSOFIA
 - ASANA: Approcciarsi alla pratica senza limiti. Ustrasana, Adho Mukha Vrksasana, Pincha Mayurasana, Urdhva Dhanurasana.
- **09 Giu 2024**
 - PRANAYAMA: L'arte del respiro.
 - ASANA: Sperimentare adesso ciò che siamo ora. Posizioni in piedi in sequenza ricercando il dettaglio. Sirsasana, Halasana, Sarvangasana e varianti.