

# Efoa International

## YOGA per INSEGNANTI

Corso di Formazione Insegnanti di Yoga EFOA Milano - Benaco CALENDARIO DELLE LEZIONI;

### annualità 2023-24

su base: "Kramavidyâ - l'arte delle Sequenze"

E' possibile recuperare l'annualità in corso, ricevendo i video integrali delle lezioni pregresse, potendo frequentare un seminario estivo a Tabiano dal 28 agosto al 1° settembre (in presenza, oppure in webinar e video), e frequentando le lezioni conclusive nel periodo autunnale:

• Sede di **MILANO** (presenza o webinar) :

- 26 nov • 28 gen • 18 feb • 17 mar • 7 apr • 25/26 mag (disponibili per video e recuperabili nei seminari estivi)
- **22 set • 27 ott**

+ seminari estivi: **5/7 lug** a Roma (disponibile in video) - **30 ago/1° sett** a Salsomaggiore (o webinar/video)

### annualità 2024-25

su base: "Pranâyâmâ - l'arte del Respiro e della gestione del Pranâ  
quota promozionale per adesione nel periodo estivo

• Sede di **MILANO** (presenza o web) - **formula 1 modulo (150 h):**

- **22 set • 27 ott**: lezioni conclusive dell'anno precedente, a cui è possibile partecipare come ospiti se iscritti all'anno 2024-25
- **1 dic • 26 gen • 16 feb • 16 mar • 6 apr • 4 mag • 22 giu • 21 set • 26 ott**

+ seminari:

- **Yoga Terapia: 5/6 lug** a Roma (o webinar/video)
- **Yoga Posturale: 28/30 ago** a Salsomaggiore (o webinar/video)
- **Laboratorio: sessioni 2 giorni** a Roma o Milano (o webinar/video)

• Sede di **MILANO** (presenza o web) - **formula 2 moduli in un anno (250 h):**

- a Milano (o web): 22 set • 27 ott** : lezioni conclusive dell'anno precedente, a cui è possibile partecipare come ospiti se iscritti all'anno 2024-25
- a Milano (o web): 1 dic • 26 gen • 16 feb • 16 mar • 6 apr • 4 mag • 22 giu • 21 set • 26 ott**
- a Milano (o web) - corso di Yoga Pratico con approfondimento di Sequenze: 30 nov • 25 gen • 15 feb • 15 mar • 5 apr • 3 mag • 21 giu • 20 set • 25 ott**

+ seminari:

- **Yoga Terapia: 5/6 lug** a Roma (o webinar/video)
- **Yoga Posturale: 28/30 ago** a Salsomaggiore (o webinar/video)
- **Laboratorio: sessioni 2 giorni** a Roma, Milano (o webinar/video)

- orario: 9,30/18,00

- dispense: il corso è supportato da ampie dispense

- ripetere lezioni o recuperare assenze: è inoltre possibile seguire in modalità webinar (o in presenza) le lezioni tenute nelle sedi di Roma e Bologna, ottenendo un notevole arricchimento della propria formazione. In caso di assenza è possibile richiedere il video relativo.

*Il corso rientra nella formula Alta Formazione e nel percorso per il riconoscimento **Yoga Alliance International Divisione Italia®** (RYS 250PLUS in uno o due anni - RYS 350PLUS in due o tre anni - RYS 500PLUS da due a quattro anni).*

## SEDE DEL CORSO

### EFOA Milano - Benaco

Email [segreteria@efoa.it](mailto:segreteria@efoa.it)

Telefono 02 366 01 405

Cellulare 393 97 24 116

Indirizzo Via Benaco, 26

Cap 20139

Info e Orari La sede si trova in zona C.so Lodi a 5 minuti dalla fermata Brenta MM3 (linea gialla) o autobus 34-77. Il Centro Efoa di Via Benaco, 26 (zona C.so Lodi a 5 minuti dalla fermata Brenta MM3-linea Gialla -Autobus 34-77) con la sua accogliente e confortevole sala è l'ambiente ideale nel quale poter praticare ed approfondire la conoscenza di varie discipline che, pur differenziandosi tra loro, mirano allo stesso scopo; aiutare l'essere umano al raggiungimento del benessere OLISTICO attraverso la presa di coscienza della propria realtà di individuo.