



PROGRAMMA

Formazione Insegnanti Yoga Pratico

Quattro annualità

(9 incontri + 2 Seminari di Yoga Terapia e Yoga Posturale - 150 ore / anno)

Lo Yoga Pratico si basa sulla sostanza e sulla pratica quotidiana. Esso propone **tante sequenze calibrate** da utilizzare per se e da proporre ai propri allievi. Ciascuna sequenza è proposta a tre livelli di approfondimento: **principianti, progrediti e avanzati**, che possono essere proposte agli allievi contemporaneamente, così da soddisfare ogni possibile esigenza.

- 01 - Consapevolezza del corpo - 2024/25
- 02 - Consapevolezza del corpo - 2025/26
- 03 - Conoscenza e azione sul corpo - 2026/27
- 04 - Conoscenza e azione sul corpo - 2027/28

Consapevolezza del Corpo - annualità 2024/25 e 2025/26

Sequenze per se e per gli allievi con tre livelli di approfondimento.

Nelle prime due annualità sulla Consapevolezza del Corpo 2024/25 e 2025/26 effettueremo tante sequenze da utilizzare per se e per gli allievi. Ognuna di queste sequenze sarà proposta a tre livelli: facile, medio e avanzato, così da soddisfare tutte le richieste. Così la pratica personale potrà evolversi nel tempo, mentre le lezioni agli allievi potranno essere fornite contemporaneamente ad allievi principianti, progredi e avanzati, aggiungendo elementi specifici ai vari livelli.

Scuola di Yoga EFOA International

sedi: viale Eritrea 91 ROMA - via Benaco 26 MILANO - corsi@efoa.it
0686326445 - 335 8143156 - W.App 939 9724116

In questo modo otterrete sicuramente successo nel vostro insegnamento.

Come esporre una lezione

Durante l'esposizione delle lezioni verranno esposti progressivamente gli elementi necessari a una chiara comunicazione verso gli allievi, come: chiarezza - essenzialità - voce percepibile - ritmo - pause, ecc.

Nel corso dell'anno si apprenderanno anche tanti modelli di insegnamento che ho sviluppato in oltre 45 anni di esperienza.

Sommario del programma

Consapevolezza del corpo - 2024/25.....	2
02 - Consapevolezza del corpo - 2025/26.....	3
03 - Conoscenza e azione sul corpo - 2026/27	3
04 - Conoscenza e azione sul corpo - 2027/28	3

Consapevolezza del corpo - 2024/25

Sequenze per se e per gli allievi con tre livelli di approfondimento.

Nelle prime due annualità sulla Consapevolezza del Corpo 2024/25 e 2025/26 effettueremo tante sequenze da utilizzare per se e per gli allievi. Ognuna di queste sequenze sarà proposta a tre livelli: facile, medio e avanzato, così da soddisfare tutte le richieste. Così la pratica personale potrà evolversi nel tempo, mentre le lezioni agli allievi potranno essere fornite contemporaneamente ad allievi principianti, progredi e avanzati, aggiungendo elementi specifici ai vari livelli.

In questo modo otterrete sicuramente successo nel vostro insegnamento.

Come esporre una lezione

Durante l'esposizione delle lezioni verranno esposti progressivamente gli elementi necessari a una chiara comunicazione verso gli allievi, come: chiarezza - essenzialità - voce percepibile - ritmo - pause, ecc.

Nel corso dell'anno si apprenderanno anche tanti modelli di insegnamento che ho sviluppato in oltre 45 anni di esperienza.

Elenco delle sequenze proposte nell'annualità:

- 1 - dolce e seduti - approfondiamo **Sukhāsana**
- 2 - dolce e in piedi - approfondiamo **Tādāsana**
- 3 - consapevolezza del corpo 1 - approfondiamo **Setuāsana**
- 4 - consapevolezza del corpo 2 - approfondiamo **Vrikshāsana**
- 5 - consapevolezza del respiro 1 - approfondiamo **Uttāna Konāsana**

- 6 - consapevolezza del respiro 2- *approfondiamo Marīchyāsana*
- 7 - consapevolezza della mente 1- *approfondiamo Ardha Matsyendrāsana*
- 8 - consapevolezza della mente 2- *approfondiamo Ardha Chandrāsana*
- 9 - propriocezione del Cuore- *approfondiamo Siddhāsana*

02 - Consapevolezza del corpo - 2025/26

Elenco delle sequenze proposte nell'annualità:

- 01 - propriocezione degli intestini- *approfondiamo Setubandhāsana*
- 02 - propriocezione del pavimento pelvico e perineo- *approfondiamo Ardha Bujangāsana*
- 03 - Bandha e Asvini mudrā- *approfondiamo Śānti Mudrā*
- 04 - presenza a se stessi, al corpo e a ciò che ci circonda- *approfondiamo Kurmāsana*
- 05 - pratica di risveglio- *approfondiamo Astabhandāsana*
- 06 - pratica per la sera- *approfondiamo Yoga Nidrā*
- 07 - pratica prima di dormire- *approfondiamo Anuloma Viloma Prāṇāyāma*
- 08 - pratica per rilasciare le tensioni- *approfondiamo Vyagrāsana kriyā*
- 09 - pratica in ufficio (*sulla sedia*) - *approfondiamo Pratyak Cetanā Upasthiti*

03 - Conoscenza e azione sul corpo - 2026/27

Sequenze a tema con tre livelli di approfondimento

In questa annualità e nella successiva orienteremo la pratica di ciascuna sequenza a migliorare una specifica zona del corpo, facendo in modo che tutte le posizioni conducano a sciogliere e a tonificare la zona prescelta e così, di volta in volta aiuteremo i nostri allievi a realizzare al meglio le varie posizioni.

Ognuna di queste sequenze sarà proposta a tre livelli: facile, medio e avanzato, così da soddisfare tutte le richieste.

In questo modo otterrete sicuramente successo nel vostro insegnamento.

- 01 - Cervicali e Colonna
- 02 - Spalle e Braccia
- 03 - Bacino e Anche
- 04 - Gambe e Piedi
- 05 - Addome
- 06 - Schiena
- 07 - Candela e mezza Candela
- 08 - Aratro e Gru
- 09 - Equilibrio 1 - Vrikshāsana

04 - Conoscenza e azione sul corpo - 2027/28

Sequenze a tema con tre livelli di approfondimento

Scuola di Yoga EFOA International

sedi: viale Eritrea 91 ROMA - via Benaco 26 MILANO - corsi@efoa.it
0686326445 - 335 8143156 - W.App 939 9724116

In questa annualità orienteremo la pratica di ciascuna sequenza a migliorare la postura di una specifica zona del corpo, così da eliminare tutti gli errori posturali e le problematiche a essi conseguenti.

Ognuna di queste sequenze sarà proposta a tre livelli: facile, medio e avanzato, così da soddisfare tutte le richieste.

In questo modo otterrete sicuramente successo nel vostro insegnamento.

- 01 - Tādāsana
- 02 - Gatto
- 03 - Ponte
- 04 - Equilibrio 2 - Viṣṇuāsana
- 05 - Matsyendrāsana e Marīchyāsana
- 06 - Siddhāsana e Vajrāsana
- 07 - Respiro
- 08 - Rilassamento
- 09 - Yoga Nidrā

