

Chandra Yoga

Your inner space



CHANDRA YOGA
FORMAZIONE INSEGNANTI
200 ORE

Presentazione

IN PARTENZA A OTTOBRE 2026



Chi siamo

Chandra Yoga ASD è un'associazione sportiva dilettantistica e un ente di promozione sociale (APS) dedicata alla pratica dello yoga, alla promozione del benessere fisico e mentale, e alla diffusione di uno stile di vita sano. Con un'esperienza pluriennale, siamo impegnati a portare i benefici dello yoga a persone di tutte le età e in diversi contesti. L'associazione è composta da insegnanti certificati, con una solida formazione nelle principali tradizioni dello yoga e in tecniche di rilassamento e meditazione.



"Il primo passo nell'acquisizione della saggezza è il silenzio, il secondo è l'ascolto, il terzo è il ricordo, il quarto l'esercizio, il quinto l'insegnare agli altri"

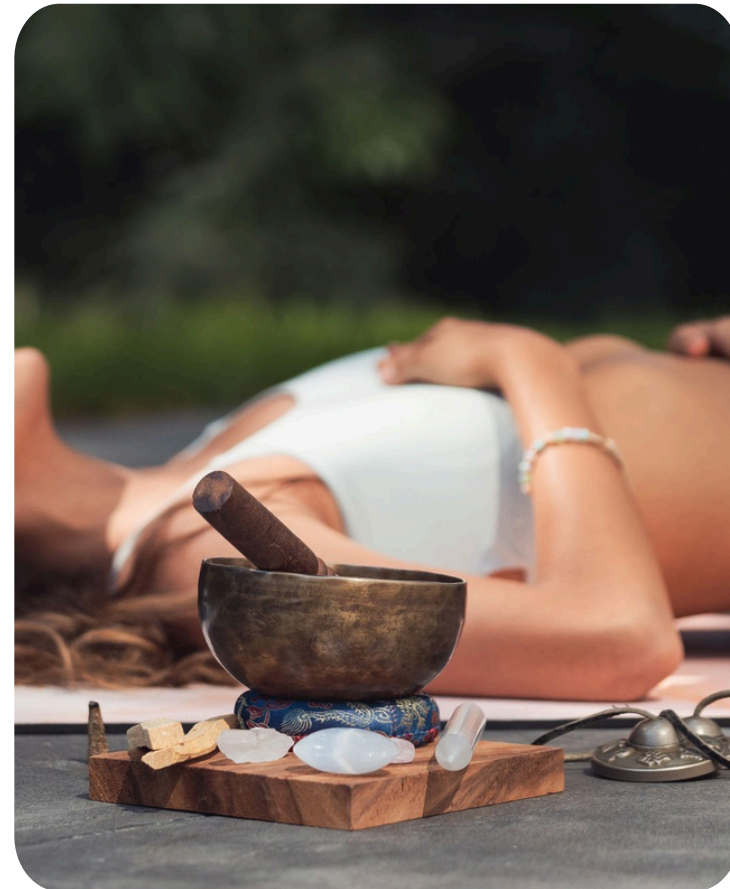
Avicibròn



La nostra missione

Questo Teacher Training è un percorso di formazione profondo e strutturato, pensato per chi desidera esplorare lo yoga non solo come pratica fisica, ma come strumento di consapevolezza, ascolto e crescita personale e vuole dividerlo con gli altri.

La formazione integra pratica, teoria ed esperienza diretta, offrendo basi solide per sviluppare una pratica autentica e, per chi lo desidera, per trasmettere lo yoga in modo competente e rispettoso.



Il nostro approccio all'insegnamento

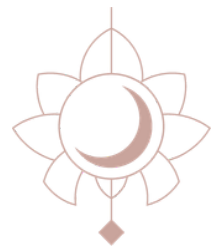
Il percorso incoraggia ogni aspirante insegnante a riconoscere le proprie qualità, punti di forza e limiti, trasformandoli in strumenti di insegnamento.

Attraverso esercizi di auto-riflessione, mentoring individuale e feedback pratico, imparerai a connetterti con gli allievi in modo genuino, creando classi che riflettono chi sei veramente.

Proponiamo un percorso trasformativo, strutturato e profondo, per passare dalla pratica all'insegnamento, rimanendo autenticamente te stesso/a.



*Perché
scegliere il
nostro percorso di
formazione*



Autenticità:

Il nostro approccio all'insegnamento si basa sull'autenticità e sulla presenza: ogni aspirante insegnante sviluppa la propria voce e stile unici, imparando a guidare gli allievi con chiarezza, empatia e rispetto. Crediamo che essere autentici significhi portare in classe la propria esperienza, le proprie intuizioni e la propria pratica personale, senza forzature o imitazioni. L'insegnamento diventa così uno spazio di ascolto reciproco, tra allievo e insegnante, crescita condivisa e trasformazione personale.

Vinyasa Yoga:

La nostra formazione guida gli aspiranti insegnanti nella comprensione del Vinyasa Yoga sviluppate da Krishnamacharya e T.K.V. Desikachar e integra la tradizione classica con la personalizzazione della pratica basandosi sul corpo a livello funzionale e adattando sequenze, asana e respirazione alle esigenze individuali degli allievi.

2 moduli da 100 ore:

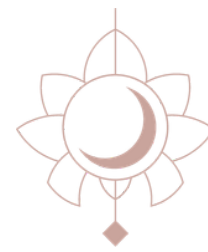
La suddivisione del percorso in due moduli permette di apprendere e integrare gradualmente i contenuti garantendo una migliore assimilazione delle tecniche e dei principi. Il primo modulo si concentra sulla pratica fisica, asana, allineamento e creazione delle sequenze, basi di filosofia, anatomia applicata allo yoga e yoga miofasciale. Il secondo modulo approfondisce i principi etici e filosofici dello yoga, dà solide basi di metodologia dell'insegnamento, studia il sistema nervoso e integra pratiche sottili legate a mudra, bandha e respirazione.

Per diventare insegnante è obbligatorio concludere entrambi i moduli.

Sistema miofasciale e sistema nervoso:

La nostra formazione dà spazio alla comprensione del sistema miofasciale e del sistema nervoso con un approccio scientifico e funzionale del corpo e della mente.

Cosa imparerai



Asana e allineamento
Impareremo a eseguire le asana correttamente, comprendendo i principi di allineamento per sicurezza ed efficacia, integrando consapevolezza del corpo e respirazione.



Introduzione a pranayama e tecniche di meditazione
Esploreremo come le tecniche di controllo e la consapevolezza del respiro influiscono sul corpo, sulla mente e sulla concentrazione.



Filosofia e principi etici
Studieremo la filosofia dai Veda e dalla scuola Samkhya, ai Sutra di Patanjali, passando per la Hatha Yoga Pradipika, fino agli insegnamenti moderni di Krishnamacharya e T.K.V. Desikachar.



Fisiologia e anatomia applicata
Impareremo a conoscere la struttura del corpo umano, i principali gruppi muscolari e articolari, la miofascia e il sistema nervoso e come la loro comprensione supporta una pratica sicura e consapevole.

Yoga miofasciale

Il sistema miofasciale è una complessa rete di tessuto connettivo che avvolge e collega muscoli, ossa, nervi e organi del nostro corpo. Nel nostro percorso approfondiremo lo Yoga Miofasciale, un approccio che combina movimento consapevole, ascolto corporeo e stimolazione di questo tessuto con l'obiettivo di migliorare mobilità, ridurre tensioni profonde e favorire benessere fisico e mentale in modo sostenibile e funzionale.

Studieremo come unire gli elementi tradizionali dello yoga con il lavoro specifico sul tessuto miofasciale, impareremo tecniche di automassaggio (con palline o foam roller) e movimenti specifici per lavorare sulla fascia.

in più...

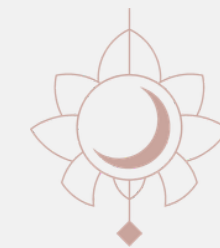


Regolazione del sistema nervoso

Le pratiche sottili di yoga come mantra, mudra, pranayama possono influenzare il sistema nervoso autonomo, favorendo condizioni associate all'attivazione del parasimpatico. Pratiche regolari di respiro consapevole, meditazione, rilassamento guidato possono essere collegate a fenomeni di neuroplasticità, cioè la capacità del cervello e del sistema nervoso di adattarsi, migliorando regolazione emotiva, attenzione e benessere generale.

Approfondiremo lo yoga legato alle neuroscienze, osserveremo come respirazione, postura e consapevolezza corporea influenzino circuiti cerebrali, ormoni dello stress e segnali nervosi, rendendo la pratica non solo fisica ma anche uno strumento per allenare il sistema nervoso e il cervello alla calma, alla concentrazione e all'auto-regolazione emotiva.

I nostri insegnanti



Valentina Gangi
Insegnante
certificata Yoga
Alliance E-RYT500,
Yin 50 e Inside Flow,
pratica yoga dal
2013. Insegna
Vinyasa Yoga e Yin.

Allineamento
Sequencing
Filosofia ed etica
Pratiche sottili



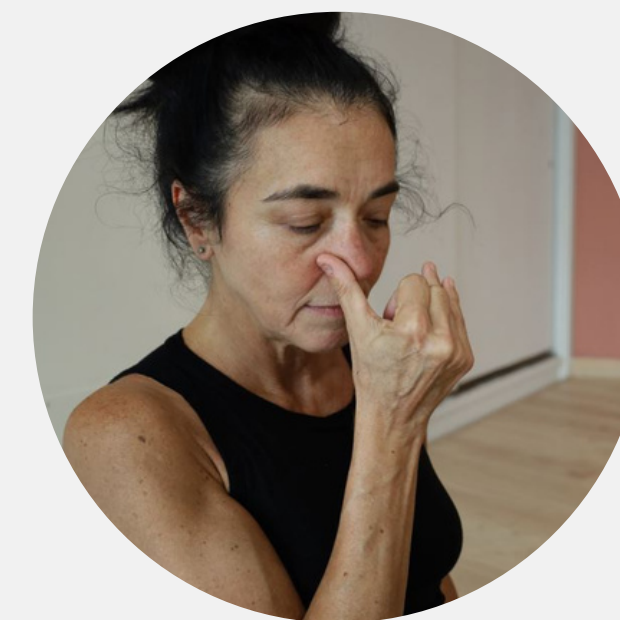
Beatrice Brunelli
Insegnante di Yoga
Miofasciale, Yoga
Therapeutic
Specialist®,
formatrice YACEP,
operatrice
mindfulness e
creatrice del metodo
BodyTensFlow®
Yoga mio-fasciale



Andrea Curcio
Fisioterapista con
esperienza
decennale, docente
universitario del
corso di laurea in
fisioterapia e
insegnante di Yoga.
Anatomia applicata
Fisiologia



Claudia De Giglio
Psicoterapeuta e
praticante yoga dal
2019.
Ha approfondito lo
stile Vinyasa Flow e
conseguito il titolo di
insegnante
(RYT200).
Regolazione del
sistema nervoso



Mimma Tisba
Operatrice
ayurvedica dal 2014,
ha studiato con Lino
Miele, ottenendo nel
2020 l'attestazione
per insegnare la
prima serie
dell'Ashtanga Yoga.
Pratica fisica
Ashtanga

Date

1° modulo

sabato 3 ottobre 9.00-19.00
domenica 4 ottobre 9.00-19.00

sabato 7 novembre 9.00-19.00
domenica 8 novembre 9.00-19.00

sabato 12 dicembre 9.00-19.00
domenica 13 dicembre 9.00-19.00

sabato 16 gennaio 9.00-19.00
domenica 17 gennaio 9.00-19.00

sabato 6 febbraio 9.00-19.00
domenica 7 febbraio 9.00-19.00

2° modulo

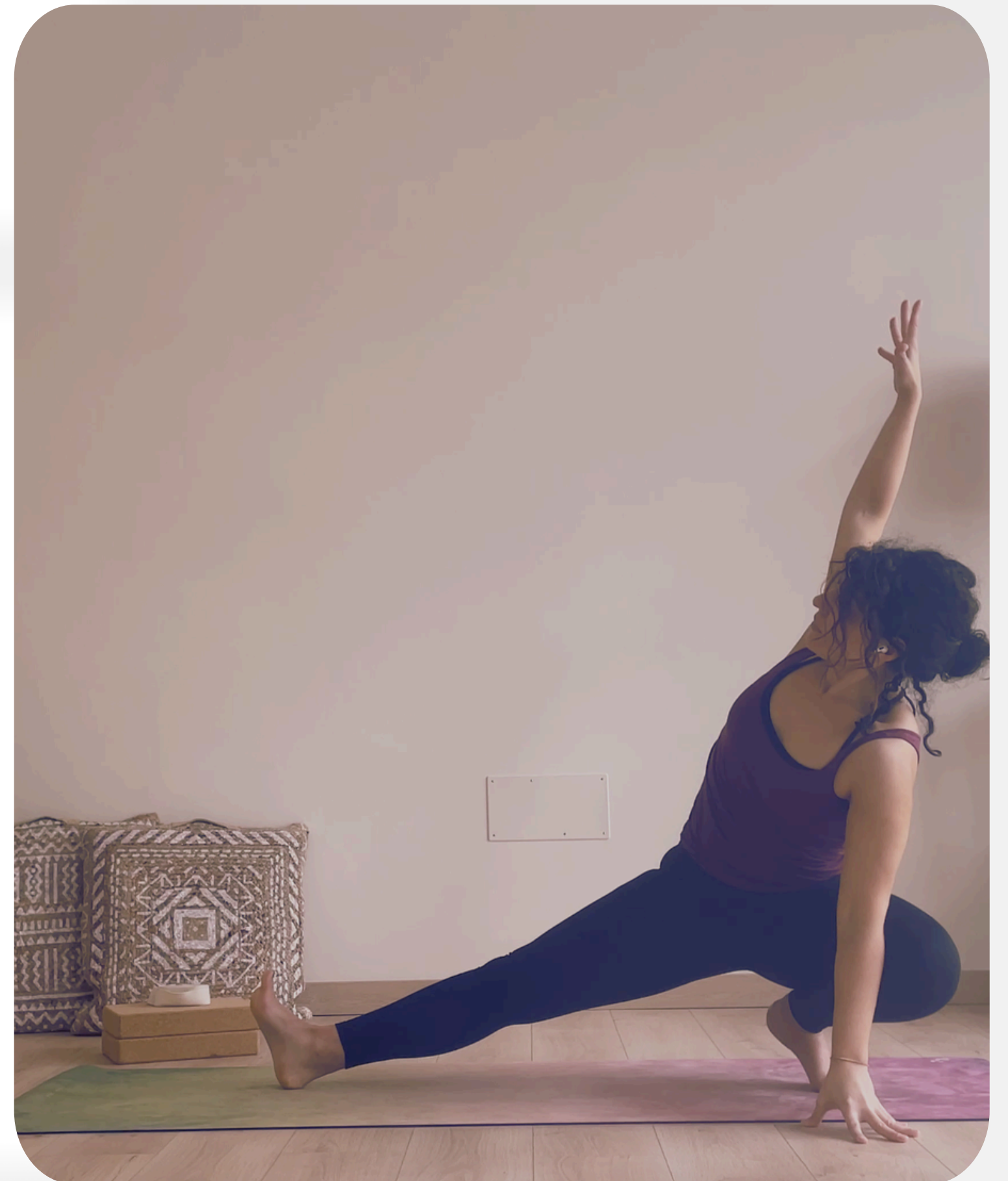
sabato 20 marzo 9.00-19.00
domenica 21 marzo 9.00-19.00

sabato 17 aprile 9.00-19.00
domenica 18 aprile 9.00-19.00

sabato 15 maggio 9.00-19.00
domenica 16 maggio 9.00-19.00

sabato 19 giugno 9.00-19.00
domenica 20 giugno 9.00-19.00

sabato 3 luglio 9.00-19.00
domenica 4 luglio 9.00-19.00





Costi

1° modulo

950 euro

early bird entro l'1 giugno 2026

1150 euro

dopo l'1 giugno

2° modulo

950 euro

early bird entro l'1 ottobre 2026

1150 euro

dopo l'1 ottobre 2026

entrambi i moduli: 1800 euro early bird entro l'1 giugno 2026

entrambi i moduli: 2100 euro dopo l'1 giugno 2026

ATTENZIONE: il corso è a **numero chiuso**

possibilità di pagamento a rate





Grazie del tuo tempo

Speriamo di averti con noi in questo percorso pensato per formare insegnanti di yoga capaci di guidare con sicurezza e profondità rimanendo autenticamente se stessi.



**Contattaci e richiedi il
programma completo**

Chandra Yoga
via dei noci 75-77, Roma

info@chandrayogaroma.it
www.chandrayogaroma.it
+39 351 488 5461