



CHANDRA YOGA FORMAZIONE INSEGNANTI 200 ORE PROGRAMMA DETTAGLIATO



Il percorso formativo è strutturato in **due moduli da 100 ore ciascuno gestite in presenza**, pensati per accompagnare progressivamente gli studenti nello studio.

Di seguito e in sintesi i principali argomenti:

1° MODULO

- ASANA Parte I (studio delle posizioni, surya e chandra namaskar, allineamento, varianti, utilizzo dei props, controposizioni)
- FILOSOFIA Parte I (le origini dello Yoga, Veda, Upanishad, Samkhya, la Bagavaghita e il Karma Yoga)
- ANATOMIA Parte I (anatomia applicata allo yoga, sistema muscolare scheletrico, meccanica dei muscoli)
- TECNICHE DI INSEGNAMENTO Parte I (asana lab, il vinyasa Krama e l'arte del sequencing, il tono della voce, adattare la pratica al corpo, laboratori ed esercitazioni di insegnamento)
- PRATICHE E FISIOLOGIA SOTTILI Parte I (studio dei mantra principali e dei principali mudra e bandha)

In più introdurremo i seguenti argomenti:

- YOGA MIOFASCIALE (anatomia della fascia, ruolo di asana e meridiani)
- ASHTANGA YOGA (pratica della prima serie e aggiustamenti)

2° MODULO

- ASANA Parte II (famiglie di posizioni e come inserirle in maniera appropriata nella pratica, aggiustamenti manuali)
- FILOSOFIA Parte II (Yoga Sutra di Patanjali e la loro applicazione nella vita, i testi del'Hatha Yoga e dello yoga moderno di Krishnamacharya, Iyengar e Pattabhi Jois)
- ANATOMIA E FISIOLOGIA Parte II (sistema nervoso, respirazione, relazione tra il sistema endocrino e chakra, apparato cardiovascolare e digestivo, i disturbi più comuni e come gestirli nella pratica yoga)
- TECNICHE DI INSEGNAMENTO Parte II (laboratorio di asana e di pranayama ed esercitazioni di insegnamento)
- PRATICHE E FISIOLOGIA SOTTILI Parte II (cosa sono prana e vayu, nadi e chakra, i panchakosha e introduzione alle tecniche di meditazione principali)

In più introdurremo i seguenti argomenti:

- NEUROYOGA (come lo yoga regola il sistema nervoso)
- ASHTANGA YOGA (pratica della prima e accenno alla seconda serie e aggiustamenti)



Alla fine di ogni modulo sono previsti:

- un esame scritto di filosofia
- un test di anatomia
- un esame pratico che prevede la creazione e la guida di una sequenza yoga legata a un tema o a un focus anatomico

Al termine di entrambi i moduli e dopo aver conseguito la certificazione di “Insegnante di yoga 200 ore” riconosciuta da Yoga Alliance **sarà possibile effettuare un tirocinio presso il nostro studio.**

Ogni studente avrà a disposizione tutti gli **strumenti e le competenze** necessari per completare con successo il percorso formativo, tra cui:

- Libri di testo e materiali didattici per approfondire teoria e pratica
- Mentorship e supporto individuale durante tutto il corso
- Quiz e test di approfondimento per consolidare le conoscenze acquisite
- Opportunità di praticare in aula sotto guida diretta
- Recupero delle lezioni in caso di assenze, con la possibilità di assentarsi fino a un massimo di 20 ore di corso



1° MODULO

ASANA (Parte I)

Nel primo modulo verranno studiate in modo approfondito le asana, con particolare attenzione ai principi di allineamento, alle varianti, all'utilizzo dei props.

L'obiettivo è sviluppare una comprensione funzionale delle posizioni, imparando ad adattarle alle diverse esigenze corporee e ai diversi livelli di pratica.

Le asana verranno analizzate e praticate nelle principali famiglie di posizioni:

ASANA DI RADICAMENTO

- Tadasana (Posizione della Montagna)
- Virabhadrasana I (Guerriero I)
- Virabhadrasana II (Guerriero II)
- Viparita Virabhadrasana II (Guerriero invertito)
- Ashta Chandrasana (Affondo alto)
- Utthita Trikonasana (Triangolo)
- Utthita Parsvakonasana (Angolo Laterale)
- Utkatasana (Sedia)

ASANA DI ALLUNGAMENTO DELLA COLONNA

- Adhomukha Shavasana (Cane a tesa in giù)
- Adhomukha Virasana (Eroe rivolto verso il basso)
- Balasana (Bambino)

ASANA IN TORSIONE

- Parivrtta Ashta Chandrasana (Affondo alto in torsione)
- Parivrtta Trikonasana (Triangolo in torsione)
- Parivrtta Parsvakonasana (Angolo Laterale in torsione)
- Parivrtta Ardha Chandrasana (Mezza Luna in torsione)
- Parivrtta Utkatasana (Sedia in torsione)
- Jathara Parivartanasana (Torsione supina del tronco)
- Ardha Matsyendrasana (Mezza torsione seduta/Posizione del saggio Matsyendra)
- Marichyasana (Posizione del saggio Marichy)

ASANA DI ESTENSIONE ALL'INDIETRO / INARCAMENTI

- Urdhva Hastasana (Mani verso l'alto)
- Bhujangasana (Cobra)
- Urdhva Mukha Svanasana (Cane che guarda in sù)
- Ushtrasana (Cammello)
- Dhanurasana (Arco)
- Setu Bandha Sarvangasana (Ponte)
- Urdhva Dhanurasana (Arco in su / Ruota)
- Chamatkarasana (Wild thing)
- Purvottanasana (Piegamento verso est)
- Shalabhasana (Locusta)



ASANA DI EQUILIBRIO SU GAMBE E BRACCIA

- Vrksasana (Albero)
- Utthita Hasta Padangusthasana A B C D (Posizione estesa della mano all'alluce)
- Garudasana (Aquila)
- Ardha Chandrasana (Mezza Luna)
- Natarajasana (Signore della Danza)
- Virabhadrasana III (Guerriero III)
- Vasisthasana (Panca laterale / Posizione del saggio Vasistha)
- Bakasana (Grù)
- Kakasana (Corvo)
- Parsva Bakasana (Grù laterale)
- Ashtavakrasana (Posizione delle otto pieghe)
- Koundinyasana I (Posizione del saggio Koundiny I)
- Koundinyasana II (Posizione del saggio Koundiny II)
- Tittibhasana (Lucciola)
- Pincha Mayurasana (Posizione della piuma del pavone / Verticale sui gomiti)
- Adhomukha Vrikshasana (Albero a testa in giù / Verticale sulle braccia)

ASANA DI APERTURA DELL'ANCA E FLESSIONI IN AVANTI

- Uttanasana (Allungamento profondo in avanti)
- Ardha Uttanasana (Mezzo allungamento profondo in avanti)
- Padanghusthasana (Posizione delle dita agli alluci)
- Padahasthasana (Posizione dei piedi sulle mani)
- Prasarita Padottanasana A B C D (Estensione profonda verso i piedi / Ventaglio)
- Parsvottanasana (Allungamento profondo in avanti / Piramide)
- Janu Sirsasana (Testa sul ginocchio)
- Upavistha Konasana (Posizione seduta dell'angolo)
- Paschimottanasana (Piegamento profondo verso ovest / Pinza)

ASANA DI APERTURA DELL'ANCA

- Baddhakonasana A B (Posizione dell'angolo unito)
- Agnistambhasana (Posizione del sigillo di fuoco)
- Gomukhasana (Posizione della faccia di mucca)
- Eka pada rajakapotasana (Posizione del piccione reale con un piede)
- Hanumanasana (Posizione di Hanuman)
- Kurmasana (Tartaruga)

ASANA SEDUTE E DI ATTIVAZIONE DELL'ADDOME

- Dandasana (Posizione del bastone)
- Navasana (Posizione della barca)
- Chaturanga Dandasana (Bastone con 4 appoggi)
- Ashtanga Namaskara (Saluto con 8 appoggi)



ASANA SUPINE

- Supta Padangushtasana A B (Posizione distesa delle dita agli alluci)
- Suchirandrasana (Posizione della cruna dell'ago)
- Ananda Balasana (Bambino felice)
- Apanasana (Posizione di rilascio dell'aria)

ASANA INVERTITE

- Salamba Sarvangasana (posizione sostenuta di tutto il corpo / Candela)
- Viparita Karani asana (Posizione invertita / Mezza candela)
- Halasana (Aratro)
- Karnapidasana (La posizione della pressione all'orecchio / Solco)
- Shirsasana A B (Posizione sulla testa)

ASANA DI MEDITAZIONE

- Sukhasana (Posizione comoda)
- Padmasana (Loto)
- Siddhasana (Posizione Perfetta)
- Virasana (Posizione dell'eroe)
- Savasana (Cadavere)

FILOSOFIA (Parte I)

Studieremo come nasce lo Yoga, la storia e i testi antichi.

Di seguito i principali argomenti che analizzeremo:

- Civiltà pre-vedica
- Veda e i Sapta rishi
- Upanishad: Atman e Brahman, Ohm
- Il sistema filosofico del Samkhya: Prakriti e Purusha
- Il testo filosofico della Bagavaghita e le 3 vie dello yoga:
 - Karma - Yoga dell'azione
 - Bhakti - Yoga della devozione
 - Jnana - Yoga della conoscenza

ANATOMIA APPLICATA ALLO YOGA (Parte I)

Impareremo a conoscere la struttura del corpo umano, quali muscoli sono coinvolti nelle asana e i principali gruppi muscolari e articolari:

- sistema muscolare scheletrico
- arto inferiore e cingolo pelvico
- colonna vertebrale e gabbia toracica
- arto superiore e cingolo scapolare



TECNICHE DI INSEGNAMENTO E LABORATORI (Parte I)

Attraverso lo studio del Vinyasa Krama, del sequencing e delle tecniche di comunicazione per guidare una classe, impareremo a creare lezioni equilibrate e ad adattare la pratica ai diversi corpi e livelli.

In particolare studieremo come:

- Costruire sequenze con logica progressiva
- Passare dal semplice al complesso
- Preparare una postura con asana propedeutiche
- Come utilizzare i vinyasa di transizione
- Alternare attivazione e compensazione
- Chiudere con defaticamento e rilassamento finale

PRATICA E FISIOLOGIA SOTTILI (Parte I)

Verranno insegnati e analizzati i principali mantra e bija mantra:

- Om (Aum)
- So Hum
- Shanti Mantra
- Om Namah Shivaya Gurave (Mantra Anusara)
- Gayatri Mantra
- Maha Mrityunjaya Mantra
- Ohm Mani Padme Hum (Mantra della tradizione Buddishta)
- Mantra di apertura e chiusura della pratica dell'Ashtanga Yoga

e i principali mudra e il loro significato energetico:

- | | |
|--------------|----------------|
| • Jnana/Chin | • Abhaya |
| • Anjali | • Yoni |
| • Dhyana | • Shiva Lingam |
| • Bhairava/i | • Kali |
| • Padma | • Garuda |

INTRODUZIONE ALLO YOGA MIOFASCIALE

Nel nostro percorso studieremo come unire gli elementi tradizionali dello yoga con il lavoro specifico sul tessuto miofasciale.

Nello specifico impareremo:

- cos'è la fascia
- tecniche di automassaggio con palline o foam roller
- movimenti specifici per lavorare sulla fascia
- quali sono i meridiani
- cosa sono trigger points



ASHTANGA VINYASA YOGA

Attraverso la pratica della prima serie dell' Ashtanga Yoga:

- memorizzeremo gradualmente la sequenza della prima serie
- praticheremo il respiro Ujjayi
- attiveremo i bandha nelle asana
- praticheremo il drishti per focalizzare la mente

2° MODULO

ASANA (Parte II)

Approfondiremo lo studio delle asana, in particolare:

- i relativi aggiustamenti manuali
- come inserire ogni famiglia di posizioni in maniera appropriata nella pratica
- memorizzeremo i nomi in sanscrito e il loro significato
- praticheremo le asana più complesse cercando di capire la biomeccanica del corpo
- studieremo come collegare le asana fra loro
- approfondiremo le rispettive controposizioni
- studieremo come ogni asana è legata a uno o più focus anatomici, elementi naturali, chakra e elementi sottili, miti indiani

FILOSOFIA (Parte II)

Approfondiremo il pensiero filosofico indiano e come applicarlo allo yoga e alla nostra etica attraverso l'analisi di:

- Yoga sutra di Patanjali: gli 8 rami dello yoga e Yama e Nyama
- Accenni sui testi di Hatha Yoga Pradipika, Gheranda e Shiva Samhita
- Filosofia dello yoga moderno:
 - metodo Satyananda
 - Krishnamacharya e il Viniyoga
 - Desikachar e la pratica del cuore
 - Iyengar e l'allineamento
 - Pattabhi Jois e l'Ashtanga Vinyasa Yoga
- le differenze nell'approccio dell'Hatha Yoga e dell'Ashtanga Vinyasa Yoga



ANATOMIA E FISILOGIA APPLICATE ALLO YOGA (Parte II)

Approfondiremo e capiremo come funzionano:

- il sistema nervoso e come si può regolare attraverso la pratica dello yoga
- come avviene la respirazione e quali muscoli sono coinvolti
- il sistema endocrino e la sua relazione con i chakra
- l'apparato cardiovascolare
- l'apparato digestivo
- i disturbi e le patologie più comuni e come poterli gestire nella pratica yoga

TECNICHE DI INSEGNAMENTO E LABORATORI (Parte II)

Nel secondo modulo approfondiremo la pratica fisica e i principi del sequencing e del Vinyasa Krama, avremo modo di fare laboratori pratici di aggiustamenti manuali e creazione di sequenze in relazione a:

- temi filosofici
- elementi naturali
- chakra ed energie sottili
- archetipi e mitologia
- focus anatomici

e attraverso laboratori pratici ci eserciteremo a insegnare le tecniche di pranayama e di meditazione.

PRATICA E FISILOGIA SOTTILI (Parte II)

Torneremo ad approfondire i mantra e la loro funzione a livello fisico-mentale e spirituale, in più introdurremo:

- i Pancha Kosha e i tre corpi
- 5 Vayu
- il Prana e cosa sono le Nadi
- analisi dei 7 Chakra evolutivi
- cos'è la Kundalini
- i Granthi
- attivazione dei 3 bandha
- indicazioni generali per le tecniche avanzate

Verranno esplorate le tecniche fondamentali di controllo e di consapevolezza del respiro, osservando come queste possano influenzare il corpo, il sistema nervoso, la qualità della concentrazione e lo stato mentale.

Tra le principali tecniche di pranayama che verranno introdotte e praticate:

- Ujjayi pranayama
- Nadi Shodhana (respirazione a narici alternate)
- Kapalabhati Bhastrika
- Samavritti e Asamavritti



Allo studio del Pranayama verranno affiancati dall'introduzione alle seguenti tecniche di meditazione:

- Meditazione sul respiro
- Meditazione con mantra
- Dharana - tecniche di concentrazione (tatraka e attenzione su un punto)
- Body scan - attenzione su ogni parte del corpo

NEUROYOGA

Approfondiremo lo yoga legato alle neuroscienze, osserveremo:

- come respirazione, postura e consapevolezza corporea influenzino circuiti cerebrali, ormoni dello stress e segnali nervosi
- come mudra e pranayama influiscano sull'attivazione e la disattivazione del nostro sistema nervoso
- come meditazione, tecniche di respiro consapevole e rilassamento guidato possono essere collegate a fenomeni di neuroplasticità, cioè la capacità del cervello e del sistema nervoso di adattarsi

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.

