

MYOGA ASD-APS

Affiliata ASI Cod. LAZ-LT1145

Scuola Accreditata ASI Settore Arti Olistiche Orientali AS-223/2017

**CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORE "YOGA" 200 ORE  
SECONDA ANNUALITÀ**

Metodo MYOGA – la via personale verso la realizzazione di sé

Sede Via prebende 6, Terracina(LT)

Docente Gianluca Zocchi

Commissione esaminatrice

Marco Gallo

Gianluca Zocchi

Anna Maria Grazia Perugini

L' annualità inizia a novembre e termina a giugno per un totale di sei domeniche e due week-end.

E' richiesta la frequenza ad almeno l'80% delle ore di corso.

Al superamento dell'esame viene rilasciato diploma nazionale ASI di Istruttore Yoga.

Sviluppo del programma didattico 200 ore:

**TEORIA**

6 moduli da 8 ore cad (modulo da 1 a 6) 48 ore

2 moduli da 16 ore cad (modulo 7 e 8) 32 ore

1 seminario residenziale di approfondimento 24 ore

**PRATICA**

Pratica di gruppo con il docente 96 ore - minimo 3 ore a settimana x 8 mesi

**MODULI TEORICI**

1 modulo: TANTRA

La scienza dell'infinito

Definizione, scopo, origini e sviluppo

Le diverse scuole e centri di culto tantrici

Shiva e Shakti

I sentieri Pavritti e Nivritti

La devozione ritualistica

Mandala, Yantra e Mantra

Relazione Tantra e Yoga

Tantra per l'occidente

2 modulo: SAMKHYA

Significato e classificazione

I 3 guna

Purusha e Prakriti nella creazione

Verso Purusha

La mente come strumento per raggiungere l'unione

Il funzionamento della mente

3 modulo: MUDRA

Cosa sono i Mudra

Origini

Fisiologia dei Mudra

Come praticare i Mudra

Studio dei Mudra più popolari

#### 4 modulo: AYURVEDA

Gli elementi

Corpo e Dosha

Mente e Ayurveda

Unicità e punti Marma

Alimentazione

Stili di vita

Cure e rimedi

#### 5 modulo: IL LINGUAGGIO SIMBOLICO NELLO YOGA

I simboli nella pratica

L'archetipo

Mitologia yogica

Dee del femminile

Studio approfondito della simbologia degli asana più importanti

#### 6 modulo: MEDITAZIONE YOGA

Perché meditare

Che cos'è la meditazione

La meditazione dal punto di vista psicologico

Cause di introversione ed estroversione della mente

La concentrazione

Profilo generale della via della meditazione

Le chiavi della meditazione

Vari tipi di meditazione.

7 modulo: ASANA

Studio teorico e pratico di:

Prasarita padottanasana

Virabhadrasana2

Marjariasana

Chaturanga dandasana

Vasithasana

Purvottanasana

Gomukhasana

Baddha konasana

Dandasana

Supta padanghustasana

Supta Baddha konasana

Garudasana

Balasana

Shalabasana

Dhanurasana

Jathara Parivartanasana

Parvrtta Sukhasana

Parivrtta Trikonasana

Parivrtta Parsvakonasana

Setu Bandha Sarvangasana

8 modulo: PUJA

Significato, origini e sviluppo

Puja domestica e collettiva

I vari rituali

Shodasa puja - puja dai 16 passi

+

## GUIDA ETICA

Linee guida di etica per un insegnante di yoga

Yoga Business

Come iniziare il proprio yoga business o studio / scuola yoga

Come trovare i locali, pubblicizzarsi e promuoversi, rinnovarsi

Errori comuni e fallimenti e come evitarli

Consigli pratici per un regolare svolgimento del proprio Yoga business.

## IL CALENDARIO

1 MODULO domenica 11 novembre

2 MODULO domenica 2 dicembre

3 MODULO domenica 6 gennaio

4 MODULO domenica 3 febbraio

5 MODULO domenica 3 marzo

6 MODULO domenica 7 aprile

7 MODULO weekend 4/5 maggio

8 MODULO weekend 1/2 giugno

ESAME FINALE domenica 7 luglio