



YOGAMINDPRATO

PROGRAMMA 200 ORE

Il programma del corso di formazione insegnanti di Yogamindprato, valevole per l'iscrizione 200 ore Yoga alliance, è strutturato su 10 week end a partire da settembre 2020 a cadenza mensile, con esame finale a giugno 2021.

Lo staff didattico è composto da:

Elisa Bacci, Lead Trainer, E - RYT 200, Psicologa, Insegnante di Yoga, Brand Manager e fondatrice di Yogamindprato nel 2016 e appassionata di Knitting, inizia il suo cammino yogico nel 2009, quando in un viaggio di lavoro a New York si accorge paradossalmente dell'importanza del fermarsi e rallentare frequentando classi in un piccolo studio di Pilates di Uptown. Il suo viaggio nello yoga si dispiega tra vari stili, tra cui l'Hatha Yoga, il Vinyasa e lo YOGA WALL, disciplina fatta subito sua e innamoratasi al primo istante. Frequenta i corsi di formazione a Bruxelles, unica sede in Europa dove potersi formare, e si certifica insegnante di II livello di Yoga Wall. Consegue inoltre il certificato E - RYT 200 ore presso Yoga Alliance, e si appassiona al percorso terapeutico dei chakra sul corpo e sulla mente. Nel 2016 fonda Yogamindprato dove attualmente è possibile frequentare un ricco piano didattico, del quale ne è la responsabile, tra cui la disciplina Yoga Wall; Yogamind è l'unico studio in Toscana certificato. Durante il corso di formazione Elisa offrirà le sue competenze per lo studio degli allineamenti del corpo, che saranno studiati grazie all'attrezzatura "the great yoga wall"; un week end sarà dedicato allo studio dei Chakra come punto cardine, analizzati da un punto di vista psicologico e fisiologico; per terminare con la parte dell'etica dell'insegnamento, argomento molto caro a questo corso di formazione, e affrontato con la dovuta deontologia e professionalità: dalla psicologia allo yoga.

Nelle sue classi puoi trovare amore, passione per la pratica e attenzione agli allievi. Ideatrice di Masterclass e Workshop cerca di condividere con gli altri, sempre, l'amore per la pratica.

Angelo Maccagni, E - RYT 200, YACEP. Laureato in lingue e letterature straniere, si diploma come insegnante di Yoga con Yoga Alliance, prosegue i suoi studi con Anna Inferrera con un Training dedicato all' "arte di sequenziare". Praticante curioso da oltre 10 anni approfondisce gli aspetti dello yoga con numerosi workshop e seminari con alcuni insegnanti internazionali. Affianca ad una rigorosa pratica personale quotidiana lo studio del Sanscrito e delle Scritture. Al momento sta continuando la sua formazione con un Teacher Training Avanzato "The Mastery of Teaching Yoga" (500 h) sotto l'espera guida di Nico Luce.

Angelo insegna (private-gruppi-workshop) principalmente a Lodi, la sua città. Nelle sue classi propone un mix di tutto quello che ha caratterizzato il suo percorso: Hatha Yoga basato su sequenze di Vinyasa costruite con attenzione agli allineamenti e volte al raggiungimento di posizioni avanzate, arricchito da pillole di filosofia (orientale e occidentale) e supportato da colonne sonore non convenzionali che vanno dai Mantra al Rock'n'Roll. Guida inoltre quiete sessioni di Yin Yoga di cui è un insegnante diplomato. Durante il Teacher Training si occuperà della storia dello Yoga, che partirà dai Veda, fino ad arrivare al Vinyasa e offrirà uno studio dei testi che non si disperderà in mille rivoli ma si concentrerà su una lettura pressochè integrale degli Yogasutra di Patanjali, offrendone una lettura moderna e di concreta applicazione, sul materassino, certo! Ma anche nella vita. Obiettivo del corso è quello di formare insegnanti capaci di creare sequenze d'impatto, Angelo offrirà le sue competenze in questa direzione, oltre a dare consigli su come strutturare le classi a tutto tondo curando aspetti come il setting della stanza, le playlist ecc.

Marco Fasanotti, E - RYT 500, YACEP. Nasce a Biella nel Novembre 1956 e si avvicina prestissimo al mondo dello sport praticando arti marziali; nel corso di una ventennale carriera da atleta di alto livello, non si limita a gareggiare con successo, ma si avvicina anche ad altre attività sportive, che lo stimolano ad ampliare le sue conoscenze e a consolidare la sua passione per tutto ciò che riguarda il movimento del corpo ed il benessere che ne deriva. La sua carriera passa per percorsi di studio svariati, certificandosi come istruttore di Pilates, Pancafit, ginnastica antalgica e posturale. Amante dello studio, allarga la sua ricerca ai molti aspetti del movimento, cercando approfondimenti anche sul ruolo svolto dalla mente e dalla gestione energetica, avvicinandosi così a realtà culturali come quella cinese ed indiana; in tale contesto, consegue in Cina l'abilitazione all'insegnamento di Tai Chi stile Chen e Qigong, dedicandosi poi, alla fine, alla sua originaria passione per lo yoga, avventurandosi in un percorso di studio, che lo porta, all'inizio, a certificarsi come insegnante avanzato di Yoga alla Yoga Alliance, dedicando particolare attenzione alla potenzialità terapeutica dello yoga, sia in ambito fisico che mentale.

L'anatomia una sua grande passione verrà portata avanti con tanto studio e tanta dedizione. Durante il corso di formazione sarà Marco a dedicarsi a questo aspetto con le sue numerose competenze e conoscenze. Uno studio di anatomia applicata allo yoga aiuterà lo studente a

capire effettivamente come muovere il corpo in sicurezza. Il suo entusiasmo e la sua energia si traducono perfettamente nel suo insegnamento.

CALENDARIO DIDATTICO

DAY 1 - 26 Settembre : ALLINEAMENTI 1

DAY 2 - 27 Settembre: ALLINEAMENTI 2

Elisa Bacci

DAY 3 - 24 Ottobre: ANATOMIA 1

DAY 4 - 25 Ottobre: ANATOMIA 2

Marco Fasanotti

DAY 5 - 21 Novembre: COSTRUIRE UNA SEQUENZA

DAY 6 - 22 Novembre: COME CONDURRE UNA CLASSE

Angelo Maccagni

DAY 7 - 12 Dicembre: ALLINEAMENTI 3

DAY 8 - 13 Dicembre: ALLINEAMENTI 4

Elisa Bacci

DAY 9 - 23 Gennaio: ANATOMIA 3

DAY 10 - 24 Gennaio: ANATOMIA 4

Marco Fasanotti

DAY 11 - 20 Febbraio: ALLINEAMENTI 5

DAY 12 - 21 Febbraio: ETICA DELL'INSEGNANTE

Elisa Bacci

DAY 13 - 20 Marzo: STORIA DELLO YOGA. DAI VEDA AL VINYASA

DAY 14 - 21 Marzo: GLI YOGASUTRA NELLA VITA

Angelo Maccagni

DAY 15 - 17 Aprile: FISILOGIA SOTTILE DEI CHAKRA APPLICATA 1

DAY 16 - 18 Aprile: FISILOGIA SOTTILE DEI CHAKRA APPLICATA 2

Elisa Bacci

DAY 17 - 22 Maggio: ALLINEAMENTI 6

DAY 18 - 23 Maggio: ALLINEAMENTI 7

Angelo Maccagni

DAY 19 - 19 Giugno: ESAME FINALE. TEORIA
DAY 20 - 20 Giugno: ESAME FINALE. PRATICA

GIORNATA TIPO

9.00 - 11.00 PRATICA

BREAK

11.15 - 13.15 LEZIONE TEORICA

PAUSA PRANZO

14.15 - 16.15 LEZIONE TEORICA / LABORATORIO

BREAK

16.30 - 18.00 LEZIONE TEORICA / LABORATORIO

PROGRAMMA DIDATTICO

ALLINEAMENTI

Nelle classi dedicate agli allineamenti verrà offerta un'analisi delle categorie di Asana principali quali: posizioni in piedi, piegamenti in avanti, inarcamenti, torsioni, equilibri sulle mani e posizioni invertite.

Per ogni categoria di pose l'allievo imparerà il corretto allineamento del corpo, come entrare ed uscire dalle posture e quali aggiustamenti mettere in atto per rendere la posizione sicura.

L'insegnante evidenzierà quali indicazioni verbali chiave offrire durante una classe e il perché, oltre ad esporre le possibili varianti di un asana per adattarla alle esigenze dei propri praticanti.

ANATOMIA E FISIOLOGIA SOTTILE

Nelle ore dedicate allo studio dell'anatomia del corpo, l'obiettivo sarà quello di rendere gli allievi consapevoli delle componenti di biomeccanica applicate allo yoga, in modo da imparare ad usare il proprio corpo e le proprie capacità di movimento legate all'anatomia. Attraverso tali nozioni sarà possibile per i futuri insegnanti costruire lezioni di yoga sicure per gli allievi fornendo delle varianti legate alle differenze di corpo che si possono presentare durante una pratica.

Per quanto riguarda la fisiologia sottile il cardine saranno i 7 Chakra. Per ogni centro energetico saranno approfonditi i seguenti argomenti: pranayama, mudra, mantra, fisiologia, caratteristiche di personalità e come riportarlo in equilibrio.

DA PRATICANTE AD INSEGNANTE

Nelle ore dedicate alla costruzione delle sequenze, a come strutturare una classe e all'etica dell'insegnamento, approfondiremo il passaggio dall'essere "semplicemente" dei praticanti di yoga a diventare insegnanti.

Partendo dalle nozioni messe a fuoco nelle classi di allineamento e anatomia verranno studiate le modalità con cui creare una coerente ed intelligente sequenza di posture che, senza mai perdere di vista la creatività, si riveli efficace per raggiungere anche posizioni avanzate. Verranno poi prese in rassegna le indicazioni utili a organizzare lo spazio fisico di una sala di yoga, la comunicazione verbale e non verbale dell'insegnante, quando e come aggiustare gli allievi e imparare ad utilizzare ausili musicali (creazioni di playlist a tema) e sonori (kalimba, cimbali, koshi, harmonium ecc.).

Una giornata sarà dedicata all'apprendimento dell'etica dell'insegnante, quindi imparare a mettersi in ascolto dell'altro, imparare quando fare un passo avanti o indietro nei confronti dell'allievo e capire i limiti e i punti di forza del ruolo di insegnante di yoga. Infine verranno dati alcuni spunti su come muovere i primi passi per intraprendere questa carriera

STORIA E FILOSOFIA DELLO YOGA

È uso comune durante le classi di Asana fare riferimento alle radici millenarie dello Yoga, spesso senza la consapevolezza del percorso che ha portato la saggezza dei testi antichi fino alle classi di Vinyasa attuali.

In una giornata dedicheremo il tempo necessario a tracciare un profilo storico che attraversi tutte le fasi dello sviluppo della disciplina, in modo che i futuri insegnanti sappiano quanto di vivo è rimasto dei concetti antichi nel contesto moderno. In particolare verranno analizzati gli Yogasutra di Patanjali, una lettura approfondita e

pressochè integrale darà la possibilità di costituire una base filosofica solida con cui l'insegnante potrà arricchire le proprie classi di posture.

COSTI

L'intero corso di formazione ha un costo di **Euro 2100**, comprensivo di materiale didattico e pasti (colazione, pranzo e snack) e Diploma Certificato Yoga Alliance 200 h.

Il prezzo può essere scontato con una prenotazione anticipata a Euro 1800 entro il 28 febbraio.

Modalità di pagamento:

- Prezzo scontato: 500 euro caparra confirmatoria al momento della prenotazione, 1300 euro entro il 28 febbraio.
- Prezzo intero: 500 euro caparra confirmatoria al momento della prenotazione, 850 euro entro il 30 aprile, 850 euro entro il 30 agosto.

I pagamenti possono essere effettuati tramite bonifico o direttamente su Yogamindprato app con carta di credito.

Dati Iban:

YOGAMIND ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
IBAN IT 66 Y 02008 21506 000104268963

INFO

www.yogamindprato.it
+39 338 407 4895
info@yogamindprato.it
Yogamindprato app