



YOGAMIND
PRATO

YOGAMIND TEACHER TRAINING

I programmi del corso di formazione insegnanti di Yogamind, valevole per l'iscrizione 200 e 300 ore Yoga Alliance, sono strutturati su week end a partire da settembre a cadenza mensile.

Il programma 200h prevede 10 week end da settembre con esame finale a giugno di ogni anno. Al superamento di tale esame ci sarà la consegna del Diploma per iniziare la propria carriera di Insegnante Yoga certificato Yoga Alliance.

Il programma 300h ha inizio a novembre e sarà strutturato in 5 week end da novembre a marzo.

Al termine di tale programma sarà possibile frequentare sempre presso Yogamind workshop, corsi intensivi e ritiri per maturare le ore necessarie per ottenere il diploma 500h.

E' possibile scegliere tra le due sedi. Quella principale a Prato, oppure nella seconda sede di Lodi. In entrambi i casi il programma, lo Staff, i costi, modalità di pagamento e iscrizioni sono gli stessi.

PROGRAMMA DIDATTICO 200H

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 penseremo 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 shala 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. 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, su cui si basa la filosofia di Yogamind e conseguentemente le pratiche svolte durante il Teacher training e in studio settimanalmente.

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.

PROGRAMMA DIDATTICO 300H

ALLINEAMENTI AVANZATI I-II

Nelle classi dedicate agli allineamenti avanzati verrà offerta un'analisi dettagliata dei seguenti Asana: Padmasana, Hanumanasana, Kurmasana, Mayurasana, Equilibri sulle braccia e posizioni invertite avanzate.

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.

SEQUENZIARE IL PRANAYAMA

Un'intera giornata sarà dedicata alla costruzione di una giusta ed equilibrata sequenza di pranayama. L'allievo, già a conoscenza delle principali tecniche di respiro, imparerà a scegliere un obiettivo per la pratica del pranayama e costruire in tal senso la sequenza più adeguata, sia per una pratica personale più profonda e consapevole, sia per indirizzare in maniera più corretta i propri allievi.

COSTRUIRE UNA MEDITAZIONE

Conoscere le tecniche di meditazione è importante, ma MEDITARE è tutta un'altra cosa. In questa giornata dedicata appunto alla meditazione impareremo cosa vuol dire trovare il percorso meditativo più adatto sia a noi stessi sia per i nostri allievi. Un obiettivo di questo workshop è proprio quello di far acquisire ai nostri studenti la capacità di costruire una meditazione specifica per un percorso specifico.

YOGA BUSINESS

Alla fine di un percorso formativo è giusto iniziare a pensare a come mettere in pratica tutte le nozioni acquisite e come portare avanti il "nostro" piano commerciale. Vuoi diventare un'insegnante presso un'altra scuola? Vuoi aprire un tuo centro? Vuoi lavorare

free-lance? Scopriremo insieme i possibili sbocchi di una professione assolutamente affascinante come questa.

AGGIUSTARE-ASSISTERE E PROPS

C'è un'enorme differenza tra aggiustare e assistere un allievo. Durante questa giornata valuteremo l'importanza dell'uno e dell'altro e quando è giusto aggiustare o assistere.

Tutto questo visto e provato in una giornata di prove di insegnamento. La seconda giornata del week end sarà dedicata all'uso dei props compreso, per quanto riguarda la sede di Prato, l'utilizzo di "the Great Yoga Wall".

MANTRA E KIRTAN

Niente è più coinvolgente di entrare nel suono e nella vibrazione ed energia di strumenti e voci. In questo workshop impareremo le prime tecniche musicali per iniziare ad approcciarci alla musica autoprodotta con propri strumenti musicali. Non sarà necessario avere un proprio strumento il giorno del workshop, la scuola fornirà il materiale necessario.

SCEGLIERE IL GIUSTO TEMA PER LA PRATICA

L'insegnante esperto inizia a sentire la necessità di trasmettere qualcosa in più ai propri allievi, qualcosa di più curioso, qualcosa di più profondo e personale. Una giornata sarà dedicata alla scelta del tema della classe, cosa è giusto affrontare e cosa no durante una pratica, e soprattutto come condurre una pratica con un tema specifico.

GESTIRE UN "PERSONAL"

Una classe personal è un momento molto importante, sia per l'allievo sia per l'insegnante.

In questa giornata cercheremo di capire come strutturare il lavoro di una pratica personalizzata: dall'accoglienza, passando dall'individuazione delle necessità dell'allievo ai saluti finali.

GIORNATA TIPO

(Sabato e Domenica)

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

STAFF DIDATTICO

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 e RYT - 500 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" nelle sedi di Prato, mentre nella sede di Lodi saranno utilizzati i classici PROPS; 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 classi di Elisa troverai 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, creativi e consapevoli sia di tessi, sia di ciò che gli circonda.

Angelo ed Elisa offriranno le loro competenze in questa direzione.

CALENDARIO DIDATTICO 200H PRATO

WEEK END 25-26 SETTEMBRE

-ALLINEAMENTI 1

-ALLINEAMENTI 2

WEEK END 23-24 OTTOBRE

-ANATOMIA 1

-ANATOMIA 2

WEEK END 20-21 NOVEMBRE

-ANATOMIA 3

-ANATOMIA 4

WEEK END 18-19 DICEMBRE

-ALLINEAMENTI 5

-ETICA DELL'INSEGNANTE

WEEK END 22-23 GENNAIO

- STORIA DELLO YOGA. DAI VEDA AL VINYASA

-GLI YOGASUTRA NELLA VITA

WEEK END 19-20 FEBBRAIO

-ALLINEAMENTI 3

-ALLINEAMENTI 4

WEEK END 19-20 MARZO

-ALLINEAMENTI 5

-COME CONDURRE UNA CLASSE

WEEK END 23-24 APRILE

-FISIOLOGIA SOTTILE DEI CHAKRA APPLICATA 1

-FISIOLOGIA SOTTILE DEI CHAKRA APPLICATA 2

WEEK END 21-22 MAGGIO

-ALLINEAMENTI 6

-ALLINEAMENTI 7

WEEK END 18-19 GIUGNO

-ESAME FINALE. TEORIA

-ESAME FINALE. PRATICA

CALENDARIO DIDATTICO 200H LODI

WEEK END 25-26 SETTEMBRE

-ALLINEAMENTI 1

-ALLINEAMENTI 2

WEEK END 30-31 OTTOBRE

-ANATOMIA 1

-ANATOMIA 2

WEEK END 27-28 NOVEMBRE

- ANATOMIA 3

-ANATOMIA 4

WEEK END 18-19 DICEMBRE

- STORIA DELLO YOGA. DAI VEDA AL VINYASA

-GLI YOGASUTRA NELLA VITA

WEEK END 29-30 GENNAIO

-ETICA DELL'INSEGNANTE

-COME CONDURRE UNA CLASSE

WEEK END 26-27 FEBBRAIO

-ALLINEAMENTI 3

-ALLINEAMENTI 4

WEEK END 26-27 MARZO

-ALLINEAMENTI 5

-L'ARTE DI SEQUENZIARE

WEEK END 23- 24 APRILE

-ALLINEAMENTI 6

-ALLINEAMENTI 7

WEEK END 29-29 MAGGIO

FISIOLOGIA SOTTILE DEI CHAKRA APPLICATA 1

-FISIOLOGIA SOTTILE DEI CHAKRA APPLICATA 2

WEEK END 25-26 GIUGNO

-ESAME FINALE. TEORIA

-ESAME FINALE. PRATICA

CALENDARIO DIDATTICO 300H PRATO

WEEK END 6-7 NOVEMBRE

-AGGIUSTARE ED ASSISTERE

-PROPS

WEEK END 4-5 DICEMBRE

-PERSONAL

-TEMA DELLA CLASSE

WEEK END 8-9 GENNAIO

-YOGA BUSINESS

-ALLINEAMENTI AVANATI 1

WEEK END 5-6 FEBBRAIO:

-SEQUENZIARE IL PRANAYAMA

-ALLINEAMENTI AVANZATI 2

WEEK END 5-6 MARZO:

-COSTRUZIONE DI UNA MEDITAZIONE

-MANTRA E KIRTAN

ISCRIZIONE E MODALITA' DI PAGAMENTO

Al seguente link troverai l'Application che potrai subito compilare.

<http://www.yogamindprato.it/teacher-training/>

L'iscrizione sarà poi confermata entro 7 giorni col pagamento effettuato in uno dei seguenti metodi.

COSTI e SCADENZE

TT 200H:

- 1) EARLY BIRD entro il 10 marzo: in un'unica soluzione SCONTATA di Euro 1950.
- 2) Costo completo del corso Euro 2300: ISCRIZIONE Euro 500. SALDO 1800 entro il primo week end di corso (per eventuali personalizzazioni di pagamento contattare direttamente la scuola).

TT 300H:

- 1) EARLY BIRD entro il 20 luglio in un'unica soluzione SCONTATA di Euro 950.
- 2) Costo completo del corso Euro 1300: ISCRIZIONE Euro 500. SALDO Euro 800 entro il primo week end di corso.

MODALITA' DI PAGAMENTO

- 1) Direttamente in contanti presso la Sede di Prato
- 2) Tramite carta di credito su YOGAMINPRATO APP
- 3) Con bonifico bancario intestato a
YOGAMINDPRATO ASD IBAN: IT32K0200821506000104922250

Per qualsiasi domanda, dubbio o perplessità puoi contattarci quando vuoi.

I nostri contatti:

Segreteria: 338 4074895

e-mail: info@yogamindprato.it

sito web: www.yogamindprato.it

Sede Prato: Yogamindprato - Via Carraia, 47

Sede Lodi: Yogamindlodi c/o Studio Pilates - Via della Codignola, 31