YTT 250h 2026/27

Il corso parte a marzo 2026 e finisce a luglio del 2027.

Sarà a cadenza di un weekend al mese, sabato dalle 14 alle 19 e domenica dalle 10 alle 17.30.

Ci sarà un retreat full immersion di una settimana a fine luglio 2027 nel quale saranno svolti anche gli esami finali.

Gli incontri saranno fatti in presenza e online, tranne il retreat estivo che sarà solo in presenza.

A fine corso, a esami superati, sarà rilasciato un diploma della nostra scuola, riconosciuto da Yoga Alliance e da Csen.

Il corso si propone di formare insegnanti che possano, alla fine dello stesso, conoscere la filosofia, teoria e pratica di questa disciplina ed essere in grado di insegnare quanto appreso.

Il requisito minimo per accedere al corso è aver praticato Yoga con regolarità da almeno un anno, meglio se presso il nostro centro, anche se questo requisito non è fondamentale.

Tratteremo i seguenti argomenti:

- ***Asana: Teoria e pratica***, in particolare Hatha, ma verranno prese in considerazione anche vinyasa e kundalini. Studieremo le varie posture, in piedi, da seduti, piegamenti avanti e indietro, torsioni, asana meditative, asana di forza ed equilibrio sulle braccia e i modi di collegarle tra loro per mettere su una sequenza completa. Impareremo come e quando eseguire gli aggiustamenti e come farlo correttamente. Verrà inoltre preso in considerazione l'aspetto terapeutico dello Yoga.
- ***Teoria e pratica del pranayama***: come respirare correttamente, la sua importanza e i vari tipi di pranayama classici. Impareremo come ricaricare il corpo di energia vitale.
- ***Meditazione***: come imparare a meditare correttamente e come insegnare a farlo, attraverso le tecniche fondamentali del Kriya Yoga.
- ***Anatomia***: studieremo i vari sistemi del corpo e l'anatomia specifica, applicata alla pratica dello Yoga.
- ***Filosofia:*** studieremo gli Yoga Sutra di Patanjali, testo fondamentale per ogni insegnante e adepto dello Yoga, la filosofia Samkhya, la Bhagavad Gita e l'anatomia sottile.
- ***Ayurveda***: verranno date le informazioni di base per cominciare a conoscere questa disciplina.

Le iscrizioni partiranno da gennaio 2023.

Il costo è 2500€, di cui 1000€ da versare entro dicembre 2025 e il resto entro settembre 2026. Tale costo non comprende il vitto e alloggio del retreat di luglio.

Per prenotare in anticipo e per eventuale colloquio scrivete a:
giovanni.formisano@kriyayogaashram.com o a iscrizioni_info@kriyayogaashram.com