



I nostri **CORSI** per **INSEGNANTI**

Da 45 anni a Roma, Milano e nella TUA città!

Un autentico percorso di crescita individuale, da offrire anche agli altri.

Corsi riconosciuti da **Yoga Alliance International Divisione Italia®**, tenuti da Insegnanti con la qualifica di **Experienced Registered Yoga Teacher ERYT 1500**, ottenuta grazie ad una esperienza di almeno 20 anni di yoga.

- conoscere in profondità tutti gli aspetti più importanti di **asana, pranayama, meditazione e filosofia**
- **acquisire gli strumenti pratici per insegnare** con successo e facilità
- **acquisire un'ottima preparazione** e perfezionamento personali che ti guiderà nella tua crescita interiore
- **abbracciare un ampio ventaglio di tecniche**, mettendole in sinergia
- scegliere il percorso riconosciuto da **Yoga Alliance International Divisione Italia®**, ottenendo un titolo che aggiunge ulteriore prestigio alla tua formazione.



Scuola di Yoga EFOA International

sedi: viale Eritrea 91 ROMA - via Benaco 26 MILANO - corsi@efoa.it
0686326445 - 335 8143156 - W.App 939 9724116

La nostra Scuola ti propone **corsi di Yoga** differenziati, per permetterti di scegliere il percorso che si adatta meglio alle tue esigenze e ti propone tre tipi di percorsi. Ognuno di questi corsi è indipendente, ti dà un titolo e ti consente di operare.

- 1. Yoga Insegnanti - 150 ore/anno - formula classica**
- 2. Insegnanti di Yoga Pratico - 150 ore/anno**
- 3. Yoga Insegnanti - 250 ore/anno (2 anni in 1) - formula Yoga Alliance**

Scopri le nostre formule

YOGA INSEGNANTI - 150 ore (anno)

Formula classica corso EFOA

Un metodo efficace che ti rende operativo già dopo un anno
un **Triennio da 150 ore / anno** per ottenere il **Diploma di Insegnante di Yoga**
a cui si aggiungono **quattro annualità di Specializzazione e Qualificazione**

- che **arricchiscono la preparazione** dell'Insegnante
- e che rappresentano la **summa di 45 anni di insegnamento**

Ogni annualità prevede un insegnamento **completo** da un differente punto di vista.
Tale percorso è stato seguito da oltre 20.000 partecipanti, ottenendo innumerevoli consensi.

INSEGNANTI di YOGA PRATICO - 150 ore (anno)

Formula corso EFOA orientata alla conduzione di lezioni di gruppo

Yoga Pratico propone:

- un **Quadriennio da 150 ore / anno**
- ogni anno permette di ottenere un titolo
- con Tre anni si ottiene il **Diploma di Insegnante di Yoga Pratico**
- con il quarto anno si ottiene il **Master in Yoga Pratico**

Scuola di Yoga EFOA International

sedi: viale Eritrea 91 ROMA - via Benaco 26 MILANO - corsi@efoa.it
0686326445 - 335 8143156 - W.App 939 9724116

YOGA ALLIANCE

Formula corso EFOA - Yoga Alliance in tempi rapidi

tre livelli di qualificazione per essere abilitati all'insegnamento

Yoga Alliance propone:

- **250 ore** rappresenta il **livello di base RYS 250**,
- **500 ore** rappresenta il **livello avanzato RYS 500**,
- fino a **1.500 ore** con la formazione continua rappresenta il **livello superiore - CEAS**.
- un **Quadriennio da 150 ore / anno**
- ogni anno permette di ottenere un titolo
- con Tre anni si ottiene il **Diploma di Insegnante di Yoga Pratico**

250 ore da un titolo sufficiente per insegnare ovunque, e può essere conseguito in un anno, oppure in due

500 ore da un titolo che qualifica maggiormente l'operatore, e può essere conseguito da due a quattro anni

750 ore conseguite nella formazione continua successiva da un titolo di prestigio, e può essere frequentata da uno a più anni dopo lo step 500 ore.

I vari titoli possono essere raggiunti anche in momenti successivi.

YOGA INSEGNANTI - 150 ore/anno formula classica

un metodo efficace che ti rende operativo già dopo un anno

Una metodologia semplice e diretta, orientata alla pratica, frutto di oltre **45 anni** di esperienza, che permette di lavorare con facilità con le più potenti e diffuse tecniche di Asana, Pranayama, Meditazione, Mantra e Kriya, e che da un'ampia preparazione già con un anno di corso.

Infatti, ogni annualità costituisce un **sistema completo**, che ti rende **immediatamente operativo** (puoi insegnare con successo anche dopo un solo anno), e nello stesso tempo è un **modulo di un sistema** più ampio che **integra le varie annualità**.

INSEGNANTI DI YOGA PRATICO 150 ore / anno

un metodo nuovo che ti rende operativo dopo la prima lezione

Lo **Yoga Pratico** si basa sulla **sostanza** e sulla **pratica quotidiana**

Esso propone **tante sequenze calibrate** da utilizzare per sé e da proporre ai propri allievi.

Ciascuna sequenza è proposta a tre livelli di approfondimento:

principianti, progrediti e avanzati, che possono essere proposte agli allievi contemporaneamente, così da soddisfare ogni esigenza.

01. Consapevolezza del corpo e del respiro
02. Conoscenza e azione sul corpo
03. Salute degli Organi con sequenze per tutti di Yoga Terapia
04. Posture del corpo.

YOGA ALLIANCE - 250 ore /anno (2 anni in 1) - formula Yoga Alliance estendibile a 500 / 1.500 ore

un insieme sinergico che ti dona un titolo già in un anno

Per ottenere il **livello 250 ore** vi proponiamo di seguire dal vivo contemporaneamente una **Annualità di Yoga Insegnanti** + una **Annualità di Yoga Pratico** (o di un'altra Annualità in Video di Yoga Insegnanti).

Ripetendo ciò l'anno successivo si otterrà il **livello 500 ore**.

Con la formazione continua successiva si potrà raggiungere nel tempo il **livello 1.500 ore**.

In questo modo si potrà ottenere in breve la massima formazione e qualificazione.

Scuola di Yoga EFOA International

sedi: viale Eritrea 91 ROMA - via Benaco 26 MILANO - corsi@efoa.it
0686326445 - 335 8143156 - W.App 939 9724116

Sommario programmi

1. Yoga Insegnanti - formula classica corso EFOA (150 ore / anno).....	4
Prânâyâma - Annualità 2024/25	4
Âsana - Annualità 2025/26	5
Chakra e Kundalinî nell'Hatha Yoga - Annualità 2026/27	6
Kriya nell'Hatha Yoga - Annualità 2027/28	6
Hatha Yoga e Prana Vidyâ - Annualità 2028/29 - Master 1° livello	7
Hatha Vidyâ - Annualità 2029/30 - Master 2° livello	8
Arte delle Sequenze - Annualità 2030/31 - Master 3° livello	9
2. Yoga Pratico - Quattro annualità (Nove incontri / Due moduli ad incontro - 150 ore / anno)	10
01 - Consapevolezza del corpo - 2024/25.....	10
02 - Consapevolezza del corpo - 2025/26.....	11
03 - Conoscenza e azione sul corpo - 2026/27	11
04 - Conoscenza e azione sul corpo - 2027/28	12
3. Yoga Insegnanti - Formula "2 anni in 1" per conseguire il riconoscimento Yoga Alliance in tempi rapidi....	13
01 - Yoga Insegnanti - Formula "2 anni in 1".....	13

PROGRAMMA

1. Yoga Insegnanti - formula classica corso EFOA (150 ore / anno)

Prânâyâma - Annualità 2024/25

L'hatha yoga considera il respiro come l'unione mente-corpo: ogni stato d'animo è connesso al respiro e ogni somatizzazione corporea si esprime attraverso il respiro.

Il prânâyâma rappresenta lo "stato dell'arte" del respiro e di tutto ciò che è ad esso connesso: energia vitale (prâna), emozioni, sensazioni, pulsioni, sentimenti.

Controllare e padroneggiare il soffio (in sanscrito = "prânâyâma") consente di divenire coscienti del respiro vitale e dei suoi effetti psicosomatici, potenziandoli ed indirizzandoli, quindi di controllare la mente.

L'annualità è impostata su sequenze di hatha yoga che partono dal respiro per arrivare alla profondità e alla potenza del prânâyâma.

Gli elementi teorici e filosofici sono di supporto ad una comprensione più estesa e profonda del prânâyâma.

Programma dell'annualità 2024-25

Scuola di Yoga EFOA International

sedi: viale Eritrea 91 ROMA - via Benaco 26 MILANO - corsi@efoa.it
0686326445 - 335 8143156 - W.App 939 9724116

PRATICA

- **principi generali della pratica dello yoga:** consapevolezza, propriocezione, progressione, atteggiamenti posturali, presenza, respiro, lucidità;
- il ruolo della mente e del respiro in relazione al corpo;
- **rigenerazione respiratoria e salute:** la rigenerazione respiratoria ottenuta nella pratica;
- **qualità della pratica:** la consapevolezza respiratoria - il respiro negli asana - il respiro e il ritmo negli asana - il respiro e l'azione vivificante e potenziante nella pratica;
- **dal respiro al pranâ:** - il respiro diventa veicolo del pranâ nella pratica;
- **Il Pranâyâmâ:** pratica dei ritmi classici del prânâyâma;
- **Il Pranâyâmâ e la Meditazione:** tecniche di consapevolezza e gestione del respiro in rapporto al corpo e alla mente - uso dei Mandala nel Pranâyâmâ;
- **Meditazione:** tecniche di meditazione Raja Yoga con Seme Concreto;

TEORIA

- **il concetto di Pranâ**
- **relazioni tra corpo, pranâ, pensiero**
- **il ruolo della mente e del respiro in relazione al corpo**
- **principi di filosofia indiana :** differenze tra pensiero vedantico e tantrico
- **mondo esterno/ mondo psichico interno:** mondo della quantità/ mondo della qualità
- **la Meditazione :** la meditazione vedantica (Patanjali) e la meditazione tantrica
- **la Meditazione nel Pranâyâmâ:** la conduzione del pranâ nel corpo tramite il pensiero
- **La sequenza:** come costruire, praticare e condurre sequenze di Hatha Yoga

Âsana - Annualità 2025/26

Âsana, letteralmente significa "star seduto", vale a dire che la sua natura fondamentale è di assestarsi in una posizione comoda e a lungo, per agire al suo interno con la partecipazione attiva della mente e l'uso raffinato della respirazione. Secondo i testi antichi, **praticare gli âsana, porta al ringiovanimento e al potenziamento della forza interiore.**

Il praticante acquista nuovi schemi corporei ripristinando la padronanza e il riequilibrio della sua gestualità.

La conoscenza e il controllo del corpo porterà l'allievo ad una nuova consapevolezza di se stesso, ottenendo un profondo senso di calma e di centratura.

Durante l'anno si svilupperanno anche gli aspetti teorici e pratici della meditazione secondo i principi della Filosofia Indiana e i concetti racchiusi nei principali termini sanscriti dello Hatha Yoga.

Queste tecniche avranno un'azione sinergica fondamentale per l'approfondimento della consapevolezza degli âsana e dei loro benefici.

Chakra e Kundalinî nell'Hatha Yoga - Annualità 2026/27

PRATICA:

- **principi generali della pratica dello yoga:** consapevolezza, propriocezione, atteggiamenti posturali, presenza
- **tecniche di purificazione e preparazione alla pratica:** scarichi tensioni - rilasciamento delle tensioni psico-fisiche - pratiche dinamiche
- **âsana - caratteristiche generali:** - il movimento dinamico preparatorio - la presa dell'âsana - il respiro nell'âsana - la base di appoggio - controindicazioni
- **analisi e pratica dei singoli âsana:** studio e pratica degli âsana di base e i loro effetti psico-fisici e mentali
- **âsana nel Kundalini Yoga:** pratica di âsana per l'attivazione delle qualità dei chakra il respiro e il Prânâyâmâ: uso del respiro per aumentare la vitalità e gestire la mente - i ritmi del Prânâyâmâ per l'attivazione delle qualità dei chakra
- **Meditazione:** tecniche di consapevolezza e gestione del pensiero
- **Mantra, Yantra:** uso dei suoni e delle visualizzazioni per l'attivazione delle qualità dei chakra dall'Hatha Yoga al Kundalinî Yoga: Sequenze per l'attivazione delle qualità dei chakra

PRINCIPI per la comprensione della pratica:

- **Studio delle qualità dei Chakra:**
 - stabilità e solidità: Muladhara
 - duttilità, piacere, armonia: Swadhisthana
 - attivazione del fuoco della vita: Manipura
 - leggerezza, libertà, mobilità: Anahata
 - presenza e gestione dello spazio: Vishuddi
 - lucidità mentale: Ajna
 - aspetti simbolici dell'âsana

Kundalinî Yoga: Nel nostro corpo, alla base della colonna, dorme arrotolata la potenza cosmica (shakti), mantenendo l'uomo soggetto alle forze della natura. Lo yoga della potenza risveglia la shakti, permettendole di risalire la "via regia" lungo la colonna sino a traboccare nel "loto dai mille petali", sulla sommità del cranio. Per raggiungere questo obiettivo il kundalinî yoga opera con gli altri sei chakra, con le tre nadî principali: idâ, pingalâ e sushumnâ e con il prâna, la forza vitale primaria che sorregge la nostra esistenza, il nostro pensiero e il nostro essere. Teoria e pratica dell'annualità sono rivolte a questo obiettivo, con l'aggiunta, nei primi incontri del corso, di 6 sequenze di hatha yoga ben equilibrate adatte all'insegnamento.

Kriya nell'Hatha Yoga - Annualità 2027/28

La forma di yoga più adatta alla nostra epoca, kali yuga, è proprio il kriyâ yoga, lo yoga in cui mente e respiro si mettono in sincronia con i "circuiti cosmici", veicolando l'energia vitale ovunque nel corpo.

Questa pratica agisce in profondità nell'essere, purificandolo a livello fisico, pranico e mentale, e

predisponendolo al contatto con le forze cosmiche in lui celate.

E' una pratica completa, coinvolgente ed estremamente efficace, che ottiene risultati con sorprendente rapidità.

Riportando la mente alla sua condizione di velocità, leggerezza e armonia naturali, lo stato di salute ne trova notevole giovamento.

Il programma è centrato sull'apprendimento del sistema completo dei 20 Kriyâ ed integrato con purificazioni (shat-karman), sequenze e meditazioni preparatorie.

Hatha Yoga e Prana Vidyâ - Annualità 2028/29 - Master 1° livello

L'Arte del Respiro che rende agile, piacevole e spontanea la pratica di sequenze e dona benessere, equilibrio, tranquillità.

Nell'annualità vengono proposte numerose sequenze, praticate sfruttando i profondi segreti dell'arte del respiro. I potenti effetti rivitalizzanti, l'equilibrio mentale e l'eliminazione rapida di tensioni rendono queste pratiche estremamente gradevoli ed efficaci per il benessere quotidiano. La pratica dell'annualità è utilizzabile con soddisfazione tanto per la pratica personale, che per condurre lezioni di gruppo e individuali con successo.

Struttura delle lezioni: un incontro al mese nell'intera giornata di sabato o domenica, accompagnato da un seminario estivo di 5 giorni (facoltativo, secondo la formula prescelta). Sono disponibili i calendari di tutte le sedi EFOA, dove i corsi partiranno a breve.

Programma dell'annualità 2028-29

PRATICA:

- **principi generali della pratica dello yoga:** consapevolezza, propriocezione, atteggiamenti posturali, presenza, respiro, lucidità
- **tecniche di purificazione di preparazione alla pratica:** scarichi tensionali - rilasciamento delle tensioni psico-fisiche - pratiche dinamiche e respiratorie
- **le qualità del respiro nello yoga:** la dinamica dei movimenti del respiro nella pratica dello yoga e nella quotidianità
- **âsana - caratteristiche generali:** - il movimento dinamico preparatorio - dal movimento alla fase statica - il movimento del respiro e l'âsana - la base di appoggio - controindicazioni
- **âsana nel Prana Vidya:** la consapevolezza e il risveglio del respiro nella pratica degli l'âsana;
- **il respiro e il Prânâyâmâ:** uso del respiro per aumentare la vitalità, il metabolismo e gestire la mente - il respiro e il movimento del Prânâ;
- **Prana Vidya e Meditazione:** tecniche di consapevolezza e gestione del pensiero - la Vidya, la lucidità e pienezza mentale.
- **pratica e conduzione di sequenze**

TEORIA:

- **il Prânâ:** caratteristiche, qualità, relazione con la vitalità e il benessere psico-fisico
- **relazioni tra corpo, pranâ, pensiero**
- **Vidyâ e le qualità della mente:** lucidità, agilità, intuizione

Scuola di Yoga EFOA International

sedi: viale Eritrea 91 ROMA - via Benaco 26 MILANO - corsi@efoa.it
0686326445 - 335 8143156 - W.App 939 9724116

- anatomia e fisiologia del respiro e la **rigenerazione respiratoria** nello yoga
- mondo **esterno**/ mondo psichico **interno**: influenze e interazioni reciproche
- **le fasi del respiro negli asanâ**
- **ritenzioni, sospensioni, Kumbhaka** nella pratica degli asanâ

A proposito del Prāna Vidyā

In questa fantastica annualità scopriremo come la Mente (Vidyā) entra in relazione con simbiotica con le Posizioni (Āsana) e con la Forza Vitale (Prāna) consentendoci di esprimere tutto il nostro potenziale, a livello corporeo, fisiologico e mentale, realizzando l'integrazione di tutte le forme di Yoga.

La Vidyā è una conoscenza diretta che non ha bisogno di conoscenza precedente, né di ragionamenti, in quanto consiste in quella comprensione diretta che si realizza quando finalmente "vediamo" e "comprendiamo" in un attimo quel che sino ad allora ci risultava confuso e poco comprensibile.

Osservando il corpo, il respiro e la mente attraverso la Vidyā, noi entreremo in contatto spontaneo con i principi e i meccanismi che regolano il nostro insieme psicosomatico, rendendo semplicissima e immediata la realizzazione di Āsana (Posizioni), Prāṇāyāma (controllo della Forza Vitale) e di Dhāraṇā (Concentrazione, Meditazione, Presenza nel qui e ora), realizzando quanto affermato dallo Haṭhayoga Pradipika (La lampada dello Hatha Yoga): "Non c'è āsana senza prāṇāyāma e dhāraṇā, non c'è prāṇāyāma senza āsana e dhāraṇā, non c'è dhāraṇā senza āsana e prāṇāyāma).

Così, con semplicità e immediatezza, realizzeremo da subito e senza sforzo ogni tipo di esercizio, da quelli più semplici a quelli più complessi, realizzando la Presenza (Upasthiti) di noi e di ciò che ci circonda.

E tutto questo sin dalla prima lezione.

E per completare quanto questo corso vi offre, vi assicuriamo che già questa sola annualità vi permetterà di insegnare con successo.

Ad ultimo possiamo aggiungere che questo corso è stato strutturato con l'esperienza derivata dalla formazione di più di 10.000 Insegnanti di Yoga che Françoise Berlette (v. Curriculum - clicca) effettua da più di 45 anni e Roberto Laurenzi (v. Curriculum - clicca) da più di 41.

Hatha Vidyā - Annualità 2029/30 - Master 2° livello

Lo Hatha Yoga Pradīpikâ afferma che l'âsana è tale solo quando comprenda in se anche il prānāyāma e la concentrazione.

Ma gli âsana sono spesso sviliti a semplici esercizi propedeutici alla meditazione, a ginnastica raffinata, ma priva di prospettive elevate. Lo **hatha vidyâ riporta gli âsana nella loro prospettiva più corretta, presentandoli come una vera e propria "meditazione corporea"**, ancora più profonda e intensa delle classiche meditazioni esclusivamente mentali.

Di tutto ciò ne beneficia il nostro corpo (inteso come insieme psico-fisico), che finalmente viene percepito nella sua essenza reale, non più solo immaginato e utilizzato.

Arte delle Sequenze - Annualità 2030/31 - Master 3° livello

Le sequenze sono considerate come un insieme di âsana separati, ben accorpati tra loro, ciascuno dei quali si realizza all'interno di uno spazio temporale indipendente.

Ma, all'interno di questi piccoli spazi, la concentrazione mentale non ha modo né tempo di approfondirsi.

Il krama vidyâ (l'Arte delle Sequenze) fonde e fa fluire una posizione nell'altra, realizzando una ininterrotta continuità meditativa che, protraendosi per tutta la durata della sequenza, consente di attingere ai più elevati stati di coscienza.

Il praticante non abbandona mai un âsana, ma scivola nel successivo rimanendo assorbito ed aumentando la concentrazione; realizzare tutto questo è meditare con il corpo, un aspetto molto potente dello yoga.

Programma dell'annualità 2030-31

PRATICA

- **principi generali della pratica dello yoga:** consapevolezza, propriocezione, progressione, atteggiamenti posturali, presenza, respiro, lucidità
- **il ruolo della mente e del respiro in relazione al corpo**
- **qualità della pratica:** differenza tra somma di posizioni e sequenza come sintesi sinergica - continuità- flusso armonico tra una posizione e l'altra - fasi di passaggio tra una posizione e l'altra - i movimenti intermedi - il respiro come elemento di legame;
- **âsana - caratteristiche generali:** - il movimento dinamico preparatorio - dal movimento alla fase statica - il movimento del respiro e l'âsana - la base di appoggio - controindicazioni
- **La sequenza nell'Hatha Yoga:** gli elementi che rendono la pratica un unico momento omogeneo, il contrario di una somma di âsana;
- **Krama Vidyâ e Meditazione:** tecniche di consapevolezza e gestione del pensiero in rapporto al corpo - la Vidya, la lucidità e pienezza mentale.
- **La sequenza:** come costruire, praticare e condurre sequenze di Hatha Yoga

TEORIA

- **il concetto di Kramâ e di Vidyâ**
- **relazioni tra corpo, pranâ, pensiero**
- **assumere una forma** = preparazione corporea, respiratoria e mentale - progressione
- **mondo esterno/ mondo psichico interno:** mondo della quantità/ mondo della qualità
- **le fasi dell'asanâ** - le fasi di una sequenza
- **la Meditazione** nell'Hatha Yoga e nelle tradizioni che sostengono le varie forme di yoga. La mente, il pensiero, l'uso della sensorialità nel quotidiano e nello yoga. il pensiero inconsapevole, passivo e disordinato del quotidiano - pratiche per rendere il pensiero consapevole, attivo e ordinato.

PROGRAMMA

2. Yoga Pratico - Quattro annualità (Nove incontri / Due moduli ad incontro - 150 ore / anno)

Lo **Yoga Pratico** si basa sulla **sostanza** e sulla **pratica quotidiana**

Esso propone **tante sequenze calibrate** da utilizzare per sè e da proporre ai propri allievi.

Ciascuna sequenza è proposta a tre livelli di approfondimento: **principianti, progrediti e avanzati**, che possono essere proposte agli allievi contemporaneamente, così da soddisfare ogni possibile esigenza.

01 - Consapevolezza del corpo - 2024/25

02 - Consapevolezza del corpo - 2025/26

03 - Conoscenza e azione sul corpo - 2026/27

04 - Conoscenza e azione sul corpo - 2027/28

01 - Consapevolezza del corpo - 2024/25

Come esporre una lezione

Durante l'esposizione delle lezioni verranno esposti progressivamente gli elementi necessari a una chiara comunicazione verso gli allievi, come: chiarezza - essenzialità - voce percepibile - ritmo - pause, ecc.

Nel corso dell'anno si apprenderanno anche tanti modelli di insegnamento che ho sviluppato in oltre 45 anni di esperienza.

Sequenze per se e per gli allievi con tre livelli di approfondimento

In questa annualità effettueremo tante sequenze da utilizzare per se e per gli allievi. Ognuna di queste sequenze sarà proposta a tre livelli: facile, medio e avanzato, così da soddisfare tutte le richieste. Così la pratica personale potrà evolversi nel tempo, mentre le lezioni agli allievi potranno essere fornite contemporaneamente ad allievi principianti, progredi e avanzati, aggiungendo elementi specifici ai vari livelli.

In questo modo otterrete sicuramente successo nel vostro insegnamento.

Elenco delle sequenze proposte nell'annualità

saranno insegnate due sequenze a lezione e verrà approfondito un Āsana al termine di ogni sequenza

1 - dolce e seduti - approfondiamo **Sukhāsana**

2 - dolce e in piedi - approfondiamo **Tādāsana**

3 - consapevolezza del corpo 1 - approfondiamo **Setuāsana**

4 - consapevolezza del corpo 2 - approfondiamo **Vrikshāsana**

Scuola di Yoga EFOA International

sedi: viale Eritrea 91 ROMA - via Benaco 26 MILANO - corsi@efoa.it
0686326445 - 335 8143156 - W.App 939 9724116

- 5 - consapevolezza del respiro 1 - *approfondiamo Uttāna Konāsana*
- 6 - consapevolezza del respiro 2 - *approfondiamo Marīchyāsana*
- 7 - consapevolezza della mente 1 - *approfondiamo Ardha Matsyendrāsana*
- 8 - consapevolezza della mente 2 - *approfondiamo Ardha Chandrāsana*
- 9 - propriocezione del Cuore - *approfondiamo Siddhāsana*

02 - Consapevolezza del corpo - 2025/26

Come esporre una lezione

Durante l'esposizione delle lezioni verranno esposti progressivamente gli elementi necessari a una chiara comunicazione verso gli allievi, come: chiarezza - essenzialità - voce percepibile - ritmo - pause, ecc.

Nel corso dell'anno si apprenderanno anche tanti modelli di insegnamento che ho sviluppato in oltre 45 anni di esperienza.

Sequenze a tema con tre livelli di approfondimento

In questa annualità orienteremo la pratica di ciascuna sequenza a migliorare una specifica zona del corpo, facendo in modo che tutte le posizioni conducano a sciogliere e a tonificare la zona prescelta e così, di volta in volta aiuteremo i nostri allievi a realizzare al meglio le varie posizioni. Ognuna di queste sequenze sarà proposta a tre livelli: facile, medio e avanzato, così da soddisfare tutte le richieste.

In questo modo otterrete sicuramente successo nel vostro insegnamento.

- 1 - **propriocezione degli intestini**- *approfondiamo Setubandhāsana*
- 2 - **propriocezione del pavimento pelvico e perineo**- *approfondiamo Ardha Bujangāsana*
- 3 - **Bandha e Asvini mudrā**- *approfondiamo Śānti Mudrā*
- 4 - **presenza a se stessi, al corpo e a ciò che ci circonda**- *approfondiamo Kurmāsana*
- 5 - **pratica di risveglio**- *approfondiamo Astabhandāsana*
- 6 - **pratica per la sera**- *approfondiamo Yoga Nidrā*
- 7 - **pratica prima di dormire**- *approfondiamo Anuloma Viloma Prāṇāyāma*
- 8 - **pratica per rilasciare le tensioni**- *approfondiamo Vyagrāsana kriyā*
- 9 - **pratica in ufficio (sulla sedia)** - *approfondiamo Pratyak Cetanā Upasthiti*

03 - Conoscenza e azione sul corpo - 2026/27

Come esporre una lezione

In ogni lezione troverò un piccolo spazio per addestrare i docenti alla comunicazione ottimale verso i propri gli allievi, come: chiarezza - essenzialità - voce percepibile - ritmo - pause, ecc.

Nel corso dell'anno si apprenderanno anche tanti modelli di insegnamento che ho sviluppato in oltre 45 anni di esperienza.

Sequenze a tema con tre livelli di approfondimento

In questa annualità orienteremo la pratica di ciascuna sequenza a migliorare una specifica zona del corpo, facendo in modo che tutte le posizioni conducano a sciogliere e a tonificare la zona prescelta e così, di volta in volta aiuteremo i nostri allievi a realizzare al meglio le varie posizioni. Ognuna di queste sequenze sarà proposta a tre livelli: facile, medio e avanzato, così da soddisfare tutte le richieste.

In questo modo otterrete sicuramente successo nel vostro insegnamento.

- 1 - Cervicali e Colonna**
- 2 - Spalle e Braccia**
- 3 - Bacino e Anche**
- 4 - Gambe e Piedi**
- 5 - Addome**
- 6 - Schiena**
- 7 - Candela e mezza Candela**

- 8 - Aratro e Gru**
- 9 - Equilibrio 1 - Vrikshāsana**

04 - Conoscenza e azione sul corpo - 2027/28

Come esporre una lezione

Durante l'esposizione delle lezioni verranno esposti gli elementi che permettano ai docenti le tecniche corrette di comunicazione verso gli allievi, come: chiarezza - essenzialità - voce percepibile - ritmo - pause, ecc.

Nel corso dell'anno si apprenderanno anche tanti modelli di insegnamento che Françoise ha sviluppato in oltre 50 anni di esperienza.

Sequenze a tema con tre livelli di approfondimento

In questa annualità orienteremo la pratica di ciascuna sequenza a migliorare la postura di una specifica zona del corpo, così da eliminare tutti gli errori posturali e le problematiche a essi conseguenti.

Ognuna di queste sequenze sarà proposta a tre livelli: facile, medio e avanzato, così da soddisfare tutte le richieste.

In questo modo otterrete sicuramente successo nel vostro insegnamento.

- 1. Tāḍāsana**
- 2. Gatto**
- 3. Ponte**
- 4. Equilibrio 2 - Viṣṇuāsana**

5. Matsyendrāsana e Marīchyāsana
6. Siddhāsana e Vajrāsana
7. Respiro
8. Rilassamento
9. Yoga Nidrā

PROGRAMMA

3. Yoga Insegnanti - Formula "2 anni in 1" per conseguire il riconoscimento Yoga Alliance in tempi rapidi

01 - Yoga Insegnanti - Formula "2 anni in 1"

Yoga Alliance propone
tre livelli di qualificazione per essere abilitati all'insegnamento,
distinti dal monte ore complessivo:

- 250 ore rappresenta il **livello di base RYS 250**,
- 500 ore rappresenta il **livello avanzato RYS 500**,
- fino a **1.500 ore** con la formazione continua rappresenta il **livello superiore - CEAS**.

250 ore da un titolo sufficiente per insegnare ovunque, e può essere conseguito in un anno, oppure in due

500 ore da un titolo che qualifica maggiormente l'operatore, e può essere conseguito da due a quattro anni

750 ore conseguite nella formazione continua successiva da un titolo di prestigio, e può essere frequentata da uno a più anni dopo lo step 500 ore.

I vari titoli possono essere raggiunti anche in momenti successivi.