



ASHTANGA VINYASA YOGA TEACHER TRAINING 200+h (YA)

Per insegnare o approfondire la pratica personale.

Il Teacher Training si svolge presso Ashtanga Yoga Pesaro (RYS 200h con Yoga Alliance International) ed è aperto sia alle persone che vogliono insegnare yoga, sia a coloro che vogliono approfondire la loro pratica personale.

Il corso è focalizzato sulla prima serie di Ashtanga Vinyasa Yoga ed è tenuto da Clare Giuliani.



Clare Giuliani ha un'esperienza pluriennale nell'insegnamento. La sua ricerca personale l'ha portata ad approfondire vari stili, tra cui Kundalini Yoga, Power Yoga, Bikram Yoga e Yin Yoga. Nel 2003 consegue il diploma di Insegnante di Hatha Yoga presso il centro Rama Lotus di Ottawa, Canada. Dal 2005 al 2008 dedica la sua pratica all'Ashtanga Yoga presso l'Ashtanga Yoga Paris. Consegue la certificazione per insegnare Ashtanga Yoga a Mysore nel 2013 e quella per la serie per la serie intermedia nel 2016 presso Ashtanga Yoga Paris. Oggi è un'insegnante specializzata E-RYT500h YA International.

TROVARE L'EQUILIBRIO NELLO YOGA

Questa formazione è intesa per il percorso di Ashtanga (Ashta=8 – Anga= arti/braccia) Yoga secondo i principi espressi nello Yogasutra di Patanjali:

- Yama – valori universali
- Niyama – discipline quotidiane
- Asana – posture del corpo
- Pranayama (prana=energia vitale – ayama=allungamento) – allungamento della propria energia vitale
- Pratyahara – ritiro dagli stimoli sensoriali
- Dharana – concentrazione profonda
- Dhyana - meditazione
- Samadhi – illuminazione

Tutta la formazione utilizzerà questo filtro per analizzare e studiare qualsiasi argomento trattato: gli 8 principi saranno applicati alla prima serie per costruire una pratica consapevole e sana.

Gli argomenti trattati includono: Asana (posture), metodologia degli asana (aggiustamenti e teoria), Pranayama e meditazione, Filosofia dello Yoga, Anatomia, Studio dei Mantra, Approfondimenti su Chakra e Shat Kriya.

Ogni asana della prima serie di Ashtanga Yoga sarà analizzato attraverso il metodo tradizionale di Mysore: Tristana, che comprende Ujaii (respiro), Bandha (sigillo) e Drishti (sguardo).

Verrà approfondito lo studio di ogni asana rispetto a questi temi: significato del nome in sanscrito, sua funzione e importanza nella serie, allineamento anatomico, benefici e controindicazioni, insegnamento.

Il corso è stato creato per coloro che vogliono diventare insegnanti certificati, o sentono che è arrivato il momento di sviluppare la loro pratica personale di yoga.

Dopo aver completato il corso con un esito positivo, i partecipanti saranno qualificati come insegnanti RYT 200H con Yoga Alliance international e avranno le conoscenze dei principi di: anatomia, pratica, tecnica, filosofia e insegnamento dello yoga.

Saranno qualificati per insegnare Ashtanga Vinyasa Yoga a livello internazionale.

SVOLGIMENTO

12 Weekend con orario 9:30- 18:30:

Gennaio 12-13 e 26-27

Febbraio 9-10 e 23-24

Marzo 9-10 e 23-24

Aprile 6-7 e 27-28

Maggio 11-12 e 25-26

Giugno 8-9 e 22-23

PREREQUISITI

E' richiesto che prima dell'inizio del teacher training i partecipanti sviluppino una pratica di yoga 3-4 quattro volte alla settimana e possibilmente 5 o 6 dall'inizio del teacher training.

Per essere ammessi alla formazione, i partecipanti devono redigere una domanda che contenga le informazioni seguenti:

- Esperienza nello yoga e in Ashtanga yoga.
- Le motivazioni per le quali vogliono seguire il Teacher Training (per esempio: per insegnare yoga, per approfondire la pratica personale o la conoscenza generale dello yoga, etc.).

La "lettera" serve come punto di incontro tra il partecipante e l'insegnante della formazione (Clare Giuliani), che in questo modo inizierà a conoscere meglio i suoi allievi.

PROGRAMMA

9.30 – 12.30

Pratica della prima serie di Ashtanga Vinyasa Yoga, studio della tecnica e del pranayama.

12:30 – 13:30 - PRANZO

13:30 – 18.30

Teoria, metodologia, tecnica, anatomia, fisiologia, filosofia, stile di vita, aggiustamenti e assistenza degli asana.

Di seguito troverete un riassunto del contenuto della formazione per fornire agli iscritti un'idea su argomenti e temi trattati nelle 200 ore di insegnamento. Queste comprendono principalmente le ore di "contatto", cioè le ore in presenza dell'insegnante Clare Giuliani, ma anche una parte dello studio fatto a casa individualmente.

→ E' fortemente richiesto che dall'inizio della formazione i partecipanti pratichino la prima serie di Ashtanga Yoga almeno quattro volte la settimana, possibilmente cinque o sei.

MATTINO

Le mattine saranno utilizzate per la pratica.

Ogni mattina ci sarà una lezione della durata di 1h che potrà variare fra vari argomenti: Pranayama, Mantra, Chakra, Kriya.

A seguire si svolgerà una lezione di: Mysore, Ashtanga guidata, Vinyasa, o Yin yoga.

Il tempo rimanente sarà utilizzato per alcune conferenze sull'importanza delle pratiche (di cui sopra) nel percorso di Ashtanga Yoga.

Il lavoro sul corpo sottile sarà esplorato dando una panoramica generale sul sistema dei chakra e dei nadi.

I partecipanti impareranno e coltiveranno le seguenti tecniche di pranayama: ujjai, uddyana bandha, nauli, ajni sara, kapalabhati, surya e chandra bedan, nadi sodhana, bhastrika, sheetali, jiva bandha, il respiro del leone, il respiro dell'ape.

I partecipanti impareranno mano a mano la prima serie completa di Ashtanga Vinyasa Yoga in una lezione guidata o stile Mysore. Attraverso la loro pratica personale e con gli aggiustamenti dati durante la lezione, acquisteranno una consapevolezza interna della prima serie e dei suoi benefici.

DETTAGLI:

- Il Pranayama

Ogni tecnica di pranayama (la respirazione) o kriya (tecnica di purificazione) sarà trattato nella maniera seguente:

1. Come e quando introdurre gli esercizi di pranayama e kriya con gli studenti?
2. Le controindicazioni - ad esempio: gravidanza, ciclo mestruale, ansia, depressione, pressione arteriosa bassa o alta.
3. Come comunicare e insegnare usando un vocabolario e un linguaggio appropriato che segue i valori e principi dello yoga.

- Il Mantra (controllo mentale)

AUM (Om)

Om: L'origine e il simbolismo:

A-----U-----M:

Le vibrazioni e il loro luogo nel corpo.

I partecipanti impareranno come coltivare e scoprire le vibrazioni di "OM" e dove trovare il posizionamento di questi suoni nel proprio corpo.

Il mantra di chiusura e di apertura di Ashtanga Yoga:

Origine, simbolismo, mitologia, pronuncia, importanza e funzione dentro la disciplina dell'Ashtanga Vinyasa Yoga.

- Bandha

Il significato

Il suo luogo nel corpo

L'importanza dei bandha nel metodo di Ashtanga Vinyasa Yoga.

Verranno insegnati alcuni esercizi e meditazioni per scoprire e capire mula, uddyana e jalandhara bandha.

I partecipanti impareranno come stimolare e coltivare i bandha nel proprio corpo usando i principi del movimento dell'energia verso l'alto (prana) e verso il basso (apana).

In una mini conferenza parleremo di come aiutare gli studenti di yoga a coltivare e utilizzare i bandha nella loro pratica, sia attraverso le indicazioni verbali, sia con gli aggiustamenti, con particolare attenzione alle controindicazioni.

PRANZO

I partecipanti saranno autonomi per il pranzo. Potranno pranzare all'interno della shala o nella stanza da the con un bollitore per l'acqua e un frigorifero a disposizione.

POMERIGGIO

Ogni pomeriggio tratterà una tematica diversa fra i seguenti argomenti: tecnica, metodologia, anatomia, fisiologia, filosofia e stile di vita.

Alcune ore saranno dedicate agli aspetti del mestiere dell'insegnante di yoga e su come gestire "il business" dello yoga.

DETTAGLI:

- Gli aggiustamenti

La didattica dell'insegnamento e gli aggiustamenti degli asana della prima serie di Ashtanga Yoga, saranno insegnati nel metodo seguente: i partecipanti dovranno disegnare e scrivere nel loro "teacher training binder" (che sarà dato il primo giorno della formazione):

1. significato asana (nome sanscrito e traduzione)
2. funzione e logica nella prima serie
3. importanza
4. controindicazioni
5. aggiustamento
6. allineamento anatomico
7. insegnamento

I partecipanti impareranno "l'arte dell'aggiustamento" negli asana, sia fisicamente che verbalmente.

Studieranno e apprenderanno un linguaggio chiaro ed appropriato per gli aggiustamenti verbali per lo yoga.

Per quelli fisici, i partecipanti impareranno come aggiustare seguendo in modo corretto la respirazione dello studente e facendo pratica l'uno con l'altro.

Sarà data molta importanza a come accompagnare studenti con esigenze particolari (gravidanza, ciclo mestruale, età, limitazioni osteo-articolari, depressione, ansia e dolori vari).

- L'anatomia:

I principi di Prana e Apana (l'energia vitale verso l'alto e basso), Sthira (stabilità) e Sukha (benessere) saranno applicati nell'insegnamento e nell'aggiustamento degli asana.

I partecipanti impareranno i sistemi corporali seguenti: le cellule, il sangue, le ossa, i muscoli, i nervi, gli organi e il loro rapporto con gli asana dalla prima serie.

Apprenderanno le catene di connessione tra i muscoli e le ossa coinvolti negli asana, secondo le capacità, i limiti, i bisogni particolari e le eventuali ferite dello studente.

- La filosofia

Analisi di Yama e Nyama, il codice di comportamento e i valori nello yoga:

Yama:

- Ahimsa : La compassione
- Satya: La verità
- Asteya: Non rubare
- Bramacharya: La moderazione
- Apparigraha: Lasciare andare (le persone, le cose materiale)

Nyama:

- Sauca: Purificazione
- Santosha: Contentamento
- Tapas: La disciplina
- Swadyaya: La riflessione
- Ishvarapranidhana: Arrendersi al divino

I partecipanti impareranno come insegnare secondo i principi di yama e nyama per guidare, aggiustare gli asana e aiutare quegli studenti che incontreranno degli ostacoli nel loro percorso di yoga.

- La vita yogica

L'importanza della dieta e lo stile di vita: Vegetarianismo, il cibo biologico, togliendo abitudini negative sia mentale che fisici. Come la nostra stile di vita incide su di noi e i nostri cari intorno.

COMPITI A CASA

I partecipanti avranno dei compiti da svolgere a casa e dovranno consegnare tutto il materiale entro un termine stabilito.

Dovranno superare un esame di anatomia (a casa): avranno 24 ore a disposizione per finirlo e consegnarlo.

Dovranno inoltre scrivere dei temi e impressioni personali sulle letture di questi testi:

“Yogasutra” di Patanjali

“The deeper dimension of yoga” di Georg Feuerstein

“Yoga mala” di Pattabi Jois

“Bhagavad Gita”

“Ashtanga Yoga - Lo Yoga del Respiro” di Lino Miele

“Ashtanga yoga: Practice and Philosophy” di Gregor Maehle

“The Wheels of Life” o “Chakra ruote di vita” di Judith Anodea

“Teoria e pratica dello yoga” di B.K.S. Iyengar

ESAME DI PRATICA

A metà formazione i partecipanti avranno il primo esame pratico in cui dovranno aggiustare la prima metà degli asana della serie.

Verso la fine della formazione, i partecipanti avranno un esame per gli aggiustamenti per tutte le posture della serie di Ashtanga Vinyasa Yoga.

I partecipanti impareranno come insegnare le lezioni guidate e quelle in stile Mysore.

Alla fine della formazione, ad ogni partecipante sarà richiesto di insegnare una lezione di yoga per:

- principianti
- Ashtanga livelli 1 e 2
- Vinyasa
- Mysore

PRATICANTATO

I partecipanti dovranno completare 30 ore di lezione (15h praticate e 15h assistite) presso la shala di Ashtanga yoga Pesaro.

Per i partecipanti che vengono dall'estero le ore possono essere completate nella loro città, presentando la documentazione necessaria (foto lezioni, firma insegnante assistita, etc).

Inoltre dovranno insegnare almeno 5 ore di lezioni private con i propri amici e familiari.

Infine tutti dovranno presentare una breve descrizione degli asana assistiti e degli insegnamenti imparati

LIBRI OBBLIGATORI:

- I “Sutra” di Patanjali (qualsiasi traduzione - consiglio la traduzione di Satchiananda)
- “Bhagavad gita” (qualsiasi traduzione)
- “I muscoli chiave dello yoga” di Ray Long
- “The Anatomy Coloring book” o “Colorare l’anatomia” di Wynn Kappit e Lawrence Elson
- “The Heart of Yoga” o “Il cuore dello yoga. Lo sviluppo di una pratica personale” di T. K. Desikachar

LIBRI CONSIGLIATI:

- “Yoga Mala” di Pattabi Jois
- “Ashtanga yoga” di Lino Miele
- “The Wheels of Life” o “Chakra ruote di vita” di Judith Anodea

PREZZI:

- Early bird 1 entro 12/11/2018: 2.550€ con bonifico di 1000€ - non rimborsabili
- Early bird 2 entro 12/12/2018: 2.650€ con bonifico di 1000€ - non rimborsabili
- Entro 08/01/2019: 2.800€

Metodo di pagamento:

- Bonifico bancario intestato a:

Clare Giuliani
Banca nazionale del lavoro spa
IBAN IT18R0100513399000000000220

- Contanti

★ Il costo comprende l’accesso illimitato alle lezioni di Ashtanga Yoga Pesaro dal 14 Gennaio al 23 Giugno ★

** Il Teacher Training sarà disponibile in lingua italiana e in lingua inglese*