



## **A.I.Y.Y. - CORSO DI FORMAZIONE PER INSEGNANTI DI YOGA 1° ANNO – I fondamentali dello Yoga**

- 1.** Le origini e lo sviluppo dello Yoga 19 gennaio  
Lo Yoga in Oriente ed Occidente  
Pratica di Asana I ed esame analitico delle posizioni  
Esperienza di Trataka
- 2.** Attività motorie e Yoga 16 febbraio  
La ginnastica dolce  
Pratica di stretching  
Esperienza di Concentrazione
- 3.** Tensione – Stress – Rilassamento 2 marzo  
Yoganidra  
Tecniche di Rilassamento  
Esperienza di Meditazione
- 4.** I gradini dello Hatha Yoga 13 aprile  
Pratica di Saluto al Sole  
Pratica di Asana I ed esame analitico delle posizioni  
Meditazione
- 5.** I testi dello Hatha Yoga 18 maggio  
Lettura di passi significativi  
Pratica di Asana II ed esame analitico delle posizioni  
Salute e Alimentazione
- 6.** I gradini dell’Astanga Yoga (Patanjali) 8 giugno  
Pratica di Ginnastica dolce  
Pratica di Asana III (loto)  
Meditazione
- 7.** I testi dello Yoga: Yoga Sutra 21 settembre  
Lettura di passi significativi  
Pratica di Asana III (loto)  
Meditazione
- 8.** Tipi di Yoga: Hatha-Karma-Jñana-Bhakti 19 ottobre  
Ginnastica dolce  
Indicazioni sulla dinamica articolare ed esecuzione  
Pratica di Asana II
- 9.** Concetti chiave dell’Induismo 16 novembre  
Surya Namaskara  
Sequenza di Asana IV  
Meditazione secondo il Vedanta
- 10.** Concetti di Yuj – Yoga – Yoghismo 14 dicembre  
Pratica di Surya Namaskara  
Pratica di Asana  
Verifica delle esperienze annuali

**Seminari → Anatomia e Fisiologia (data da definire)**

**Docenti: Alberta Boccato – Sergio Geromel    Info: 329.4112894**

**Sede:** Centro Insieme, via Piave 4, Mogliano Veneto