



NAYOGA STUDIO
REGGIO EMILIA

Corso Professionale di Formazione Insegnanti Yoga

NAYOGA HATHA VINYASA TEACHER TRAINING 250H PLUS

Corso in partenza dal 16 gennaio al 4 luglio 2027

250 h -9 weekend

Il programma si sviluppa nell'arco di **6 mesi**, permettendoti di assimilare in maniera graduale e radicata le nozioni del corso.

9 weekend ed un ritiro di 4 giorni immersi nelle meravigliose montagne dell'appennino reggiano, in una location da sogno dove si svolgeranno gli esami finali.



Un percorso che si adatta alle tue esigenze nel massimo della **flessibilità**, la parte principale del corso sarà in **presenza** con l'integrazione di **50h online** che potrai seguire comodamente da casa.

Sarai seguito passo passo dal Team di insegnanti che ti accompagnera' dandoti il massimo supporto e professionalita'

Al termine del percorso riceverai una **certificazione RYS 250 PLUS Level 1 Advanced Yoga alliance international**, riconosciuta a livello internazionale.

Formula scontata early bird entro il 31 ottobre



Gli insegnanti:

Elisa Setti ERYT 300 senior level 2

Jennifer El achiri ERYT 250 senior level 1

Yamunadevi Chaudhari ERYT500 senior level4

Consulente: Gabriele Mazzali **Fisioterapista-
Osteopata**



A chi si rivolge

Il corso è aperto a TUTTI sia a praticanti di lunga data sia a chi desidera avvicinarsi con maggiore consapevolezza al mondo dello yoga per approfondire e acquisire competenze specifiche per trasformare la propria passione in una professione.

Cosa faremo

Una formazione per studiare e conoscere le tecniche di insegnamento che rendono la pratica di yoga , uno strumento veramente alla portata di tutti.

Approfondimenti teorico-pratici, studio dei testi e dell'anatomia e fisiologia del corpo, Aggiustamenti verbali e non, per guidare l'insegnante verso la lettura e la comprensione di se stesso e di chi ha di fronte.

Asana, Pranayama , tecniche di meditazione e particolare attenzione al ruolo della mente .

Un viaggio per conoscersi profondamente attraverso i principi dello Yoga e con gli strumenti che lo Yoga ci mette a disposizione.

Sede dei corsi:

Nayoga Studio Reggio Emilia

Via Martiri di Cervarolo 19/1

Reggio Emilia

Ritiro Finale:

Amoretero, localita' Valbona (RE)



Contenuti dei corsi

-Tecniche , Metodi e Pratica di insegnamento

Yogasana: Studio delle Asana e principi dell'insegnamento, divise per famiglie .(Asana in Piedi,Asana di Equilibrio,Asana Sedute,Posizioni al suolo,Piegamenti in avanti,Piegamenti all'indietro,inversioni)

Sequenziamento e sicurezza: Approfondimento su errori comuni , adattamenti con props ed esercitazioni con modifiche sicure su ogni famiglia di asana e per prevenire gli infortuni.

Pranayama: Tecniche di espansione del respiro (respirazione diaframmatica,respirazione yogica completa,Nadi Shodhana,Ujjayi Pranayama, Kapalabhati, Bhramari)

Meditazione:Tecniche di meditazione silenziosa, body scan, visualizzazioni guidate

Bandha ,Mudra e ShatKriya:Introduzione ai 4 bandha principali, alle famiglie di mudra e agli ShatKria

Mantra :introduzione al sanscrito, importanza del suono, mantra Om, e principali mantra della tradizione

Sadhana guidata e Journaling supervisionato: routine quotidiana di asana pranayama meditazione e di Journaling.

-Metodologia di insegnamento

Progettazione della lezione e sequencing:struttura delle sequenze, adattamento per ogni livello di pratica

Ruolo dell'insegnante e comunicazione:importanza dell'attitudine, della presenza corretta dell'insegnante, della voce, dei segnali chiari ed efficaci e della comprensione del praticante

Gestione della classe: gestione degli spazi, delle situazioni difficili, delle dinamiche di gruppo, inclusione.

Indicazioni verbali e assistenza manuale: chiarezza e giusta esecuzione di segnali verbali e aggiustamenti con tocco.

Differenti tipologie di yoga: come sono strutturate le principali tipologie di yoga non trattate in questo corso e come guidarle.

Sviluppo professionale e formazione continua

-Anatomia Fisiologia, Biomeccanica

Anatomia funzionale: Studio dei piani anatomici, degli assi del movimento e dei principali movimenti articolari applicati alla pratica dello Yoga, Approfondimento della struttura e della funzione dello scheletro, del sistema muscolare e del tessuto connettivo.

Fisiologia: Elementi fondamentali del sistema nervoso, respiratorio e circolatorio e della sua relazione con movimento e con lo yoga

Biomeccanica applicata alle Asana: Analisi biomeccanica delle principali categorie di Asana, osservazione delle compensazioni, distribuzione dei carichi e principi di adattamento della pratica in funzione delle caratteristiche individuali del praticante.

Esercitazione pratica. osservare con precisione, prevenire compensazioni non funzionali e adattare la pratica.

-Fondamenti della filosofia e della spiritualita'

Yoga, storia origine e sviluppo moderno: definizione ed origine dello yoga, influenze principali ed evoluzione, focus sui 4 percorsi dello yoga

Testi classici indiani: Divinita' principali e Introduzione ai principali testi della tradizione yogica

Filosofia dello yoga: Approfondimento dei principali insegnamenti filosofici dello yoga, 8 rami dello yoga e visione della mente e di come curarla con la pratica secondo patanjali

Sistema energetico: visione energetica dello yoga e applicazione nella pratica

-Codice Deontologico

Codice Etico-confini: relazione insegnante-studente, consensi -Inclusione e diversita'

Sostenibilita' dell'insegnante: stile di vita bilanciato per preservare la propria salute

Alimentazione sana, routine giornaliera, integrazione dei principi nella vita quotidiana



Calendario dei corsi 2027

16-17 Gennaio

30-31 Gennaio

20-21 Febbraio

13-14 Marzo

3-4 Aprile

17-18 Aprile

8-9 Maggio

22-23 Maggio

5-6 Giugno

1-2-3-4 Luglio Ritiro Finale ed Esami presso Amoreterno Localita' Valbona (RE)

Orari Weekend 8.30 – 18:00

Per tutta la durata del Teacher Training è consigliata una pratica settimanale presso la nostra struttura, inclusa nel prezzo del training.



Metodo di esame:

L'esame conclusivo comprenderà una prova pratica e una teorica.

Per il superamento della prova teorica è richiesto il raggiungimento di almeno il **65% delle risposte corrette**.

Prova pratica: Progettazione e conduzione di una lezione completa

Politica di recupero sessione esame:

Se uno studente non supererà gli esami finali, avrà la possibilità di ripeterli fino a 2 volte .

Requisiti Del corso

Per accedere al corso di formazione NAYOGA Teacher Training è richiesto almeno un anno di pratica Yoga continuativa e una conoscenza di base della pratica.

Prima dell'inizio del corso verranno inviati una lista di letture consigliate, un questionario preliminare e indicazioni pratiche per la preparazione al percorso.

Costi del corso

Early bird entro il 31/10 2000 €

Puoi pagare in un 'unica soluzione o da suddividere in rate .

Ipotesi di rateizzazione:

Iscrizione 740 € entro il 31/10 6 rate da 210 da pagare mensilmente a partire dal mese di novembre con scadenza 30 di ogni mese.(ultima rata entro il 30/04)

Dopo il 31/10 e fino al 15/01 2250 €

Puoi pagare in unica soluzione o suddividere in rate.

Ex: Iscrizione 750 € entro il 15//01 6 rate da € 250 da pagare mensilmente a partire dal mese di novembre con scadenza 30 di ogni mese.(ultima rata entro il 30/04)

La quota comprende:

- L'iscrizione come insegnanti RYT 250 Plus LVL 1 ai registri di Yoga Alliance International valida 3 anni(costo 280€) per l'abilitazione all'insegnamento
- La sessione di esame
- Il manuale del corso in formato digitale
- Un kit di benvenuto
- Continua disponibilità da parte degli insegnanti per rispondere ad ogni vostra domanda
- Sconto del 10% per partecipare ai workshop/ritiri della sala
- Per gli iscritti Nayoga**, un'ingresso libero ai corsi settimanale dopo gli esami finali , fino al 31/12/2027

La quota non comprende:

- Il ritiro finale
- I pasti durante i weekend di formazione
- Le spese per l'eventuale tesseramento ad un ente sportivo (facoltativo da poter fare in qualsiasi momento)



**Per iscrizioni e programma completo contattaci al 3286460960
o scrivi a nayogareggioemilia@gmail.com**

Ti aspettiamo. Team Nayoga.