



# Jiva Yoga Academy YTT



PRESENTAZIONE MODULI  
YTT RYT®500 & YOGA EXPLORER

[jivayoga.it](http://jivayoga.it)



## Formazione dal 1994

---

### **BENVENUTO IN JIVA YOGA ACADEMY: DOVE LA RICERCA DIVENTA MAESTRIA!**

In questo spazio, 50 anni di lignaggio e passione convergono in un'esperienza di crescita senza precedenti. Il nostro team di esperti ha tracciato due sentieri esclusivi, progettati per trasformare la tua visione dello Yoga in una realtà solida e consapevole.

Scegli la tua direzione:

- **Professional Path:** Per chi desidera intraprendere una carriera certificata e autorevole.
- **Yoga Explorer:** Per chi sceglie di nobilitare la propria vita con una pratica profonda e autentica.

Il tuo viaggio è unico. La nostra guida è la tua garanzia.  
Iniziamo:





## ECCO I NOSTRI PERCORSI

### DIVENTA UN **INSEGNANTE DI YOGA RYT500** RICONOSCIUTO DA YOGA ALLIANCE

#### **Professional Path:** Guida l'Evoluzione Altrui

Se il tuo obiettivo è guidare gli altri, la nostra formazione è il tuo trampolino: non solo acquisirai competenze per un insegnamento sicuro ed efficace, ma padroneggerai la filosofia, la storia e l'anatomia dello Yoga.

**Un Percorso Completo e Certificato** Il nostro programma, riconosciuto da Yoga Alliance, è strutturato strategicamente per garantirti il tempo necessario ad assimilare le conoscenze e affinare la pratica. Integra lo Yoga a livello profondo e sviluppa la tua leadership naturale.

**La Qualità della Vita come Obiettivo** Oltre gli asana, ti mostreremo come lo Yoga nobilita ogni aspetto dell'esistenza: relazioni, lavoro e gestione dello stress. L'obiettivo è trasformarti in un esempio vivente di equilibrio e consapevolezza.

### DIVENTA UNO **YOGA EXPLORER**

#### **Yoga Explorer:** Nobilità la tua Pratica, Trasforma la tua Vita

Che tu sia un appassionato o un insegnante esperto, questo percorso è il tuo spazio di evoluzione. Iscriviti ai singoli moduli per acquisire strumenti pratici capaci di generare una trasformazione che va ben oltre il tappetino.

#### **Un'Esperienza a 360 Gradi**

Lo Yoga Explorer non è un semplice corso, ma un'alchimia per comprendere meglio l'esistenza. Acquisirai una padronanza reale nella gestione dello stress, nell'equilibrio interiore e nella cura delle relazioni autentiche. Se in futuro vorrai insegnare, questi moduli saranno il tuo primo passo verso il programma YTT.

#### **Nota per Insegnanti:** Formazione Continua

Se sei già un professionista, queste ore sono riconosciute come formazione continua per il mantenimento dei tuoi crediti. È l'occasione perfetta per arricchire il tuo insegnamento con una nuova, solida profondità.

PARTECIPA A SINGOLE LEZIONI O COMPLETA L'INTERO PERCORSO.



## LA SCUOLA



# JIVA YOGA ACADEMY

## Formazione d'Eccellenza e Maestria Culturale

**Il nostro obiettivo** è formare Insegnanti certificati RYT@500 e Yoga Explorer che agiscano come divulgatori di bene e conoscenza. Crediamo in un insegnante che sia prima di tutto un praticante umile e dedito, una guida capace di condurre l'allievo verso l'autonomia, senza creare dipendenza.

### UN PERCORSO COMPLETO E MULTIDISCIPLINARE

La nostra formazione unisce teoria e pratica, toccando le espressioni più alte dello Yoga:

- **Pratica Avanzata:** Mastery in Asana, Pranayama e Meditazione attraverso gli stili Hatha, Bhakti, Vinyasa e Kriya.
- **Sapienza Teorica:** Studio rigoroso di Anatomia, Fisiologia, Ayurveda, Filosofia (Bhagavad-Gita, Yoga Sutra) e Anatomia Energetica.
- **Approccio Raja Yoga:** Un sentiero olistico che integra la sfera fisica, intellettuale e devozionale per una fluida scoperta di sé.

### FLESSIBILITÀ E RICONOSCIMENTO PROFESSIONALE

Le lezioni sono strutturate in Moduli, fruibili sia in presenza che Online (preregistrate con sessioni Q&A extra). Il percorso è arricchito da stage e seminari con docenti esperti.

**Al completamento di moduli, tirocinio, esami e tesi, otterrai certificazioni riconosciute a livello internazionale (Yoga Alliance RYT@500) e nazionale (CSEN).**

Scegli di diventare una guida autorevole o un praticante consapevole. La tua formazione inizia qui.





# CHI SIAMO

## Jiva Yoga Academy

### Un Lignaggio di Famiglia tra Scienza e Spirito

Siamo una famiglia di praticanti uniti da una missione: trasformare la ricerca interiore in uno strumento di evoluzione quotidiana. La Jiva Yoga Academy nasce da una dedizione spirituale che attraversa le generazioni, fondendo decenni di esperienza con competenze scientifiche d'avanguardia.

#### **Bettina Pfaff** | La Visione e il Lignaggio

Pioniera dello Yoga in Italia, Bettina ha iniziato il suo cammino nel 1972, accendendo la fiamma della ricerca grazie agli insegnamenti di Paramahansa Yogananda. Dopo anni di vita comunitaria e studio profondo, ha aperto la sua prima scuola nel 1994, quando la disciplina era ancora un territorio inesplorato. Oggi, con oltre 45 anni di pratica e una maestria certificata E-RYT 500 e YACEP, guida l'Academy come formatrice d'eccellenza in Ananda Yoga, Yoga Tibetano e Yin Yoga.

#### **Alberto Milani** | Rigore Scientifico e Performance

Direttore e Lead Trainer dell'Academy, Alberto porta nello Yoga la precisione della ricerca accademica. Laureato e Dottore di Ricerca in Ingegneria dei Materiali, è docente presso il Politecnico di Milano. Da oltre 15 anni sviluppa una sinergia unica tra la pratica yogica e l'arrampicata, autore del libro Yogarrampicata e istruttore FASI. Come E-RYT 500 e Socio Ordinario YANI, è il punto di riferimento per chi cerca un equilibrio tra forza fisica e stabilità mentale.

#### **Cristine Spiezia** | Anatomia, Naturopatia e Femminino

Cresciuta nell'essenza stessa dello Yoga, Cristine ha integrato la tradizione familiare con una solida formazione scientifica. Naturopata (ANEA) specializzata in Medicina Tradizionale Cinese, Nutraceutica e Riflessologia, porta nell'Academy una conoscenza profonda del benessere ciclico femminile. Lead Trainer certificata RYT 500 e diplomata in Aerial Yoga, la sua didattica fonde l'Hatha Vinyasa con un focus rigoroso sull'anatomia e il rinforzo del corpo.

#### **La Nostra Promessa**

Insieme ai migliori professionisti del settore, garantiamo una formazione autentica e di alta qualità, certificata Yoga Alliance e CSEN.

Portiamo l'alchimia dello Yoga direttamente nel cuore delle famiglie, onorando il lignaggio spirituale che da sempre ispira ogni nostro passo.

# DURATA E MODALITÀ



## STRUTTURA DEL PERCORSO (YTT)

Il percorso è articolato in moduli obbligatori di teoria e pratica, attivi da settembre a giugno.

- **Frequenza:** Circa 10 domeniche in presenza integrate da lezioni online (preregistrate e alcune dirette streaming).
- **Sedi in Presenza:** Dharma Shala (Lissone, MB) e MYS (Como).
- **Valutazione:** Esame al termine di ogni modulo, in presenza o online in base alla materia trattata.



## SEDE E MODALITÀ

- **In Presenza:** Dharma Shala (Lissone, MB) e MYS (Como).
- **Online:** Lezioni preregistrate integrate da alcune sessioni in diretta streaming.



## RICONOSCIMENTI

- **Insegnanti (YTT):** Al completamento dei moduli, del tirocinio e della tesi, otterrai il prestigioso riconoscimento internazionale RYT@500 (Yoga Alliance) e nazionale CSEN.
- **Yoga Explorer:** Puoi vivere il percorso come crescita personale e scegliere, anche in un secondo momento, di completare l'iter per il diploma insegnanti.
- **Formazione Continua:** Se sei già un insegnante certificato, ogni ora dei moduli è riconosciuta da Yoga Alliance come credito formativo obbligatorio.



## COSTI / ISCRIZIONE

### ISCRIZIONI E CANDIDATURE

- **Singole lezioni o moduli:** consulta i costi nella pagina dedicata e prenota via mail a [academy.jivayoga@gmail.com](mailto:academy.jivayoga@gmail.com).
- **Diventare Insegnante:** richiedi via mail il modulo ufficiale per sottoporre la tua candidatura.



## AMMISSIONE

### CRITERI DI AMMISSIONE


- **Percorso Insegnanti (YTT):** Riservato preferibilmente a chi pratica da almeno due anni; l'idoneità verrà confermata tramite colloquio telefonico per valutare motivazione e background.
- **Yoga Explorer & Lezioni Singole:** Accesso libero a tutti, dai neofiti ai professionisti desiderosi di approfondire la propria pratica.



## TIROCINIO - ESAME

### REQUISITI PER IL DIPLOMA (YTT)

- **Tirocinio Annuale:** Obbligo di 100 ore di tirocinio pratico, conducendo lezioni con una classe propria.
- **Valutazione Continua:** Esame scritto o orale al termine di ogni singolo modulo per consolidare l'apprendimento.
- **Traguardo Finale:** Esame conclusivo di tutti i moduli con presentazione e discussione della tesi.



ECCO L'ELENCO DEI MODULI

# MODULI YOGA

ASANA

PRANAYAMA

MEDITAZIONE

YOGIC STUDIES

ANATOMIA ENERGETICA

AYURVEDA

YOGA THERAPY

ADJUSTMENT

METODI DI PURIFICAZIONE

METODOLOGIA DIDATTICA

WORKSHOP



# Moduli

DA QUI PER 4 PAGINE TROVI  
I DETTAGLI DEI MODULI SINGOLI



## ASANA

108 ORE

1000 €

COMPETENZE

- **Padronanza degli Asana:** Conoscenza e esecuzione corretta di tutte le tipologie di posture, dalle più semplici alle più complesse.
- **Propedeutica e Adattamento:** Capacità di applicare la propedeutica (sequenze preparatorie) e di adattare le posizioni a diversi livelli e condizioni fisiche.
- **Sequenze e Vinyasa:** Comprensione dei principi per creare sequenze fluide e consapevoli.
- **Corpo e Mente:** Sviluppo di una maggiore consapevolezza del proprio corpo e del respiro in relazione al movimento.

### Pratica Personale e Insegnamento:

Acquisizione di una base solida per la propria pratica e per l'insegnamento

## PRANAYAMA

28 ORE

250 €

COMPETENZE

- **Padronanza delle Tecniche di Respiro:** Conoscenza e applicazione delle principali tecniche di Pranayama.
- **Gestione dell'Energia:** Comprensione di come il respiro influenzi il corpo e la mente per bilanciare e dirigere l'energia vitale.
- **Connessione Respiro-Mente:** Sviluppo della consapevolezza e del controllo del respiro per calmare la mente e migliorare la concentrazione.
- **L'Arte del Respiro Quotidiano:** Acquisizione di una profonda sensibilità al respiro come strumento per migliorare la qualità della vita, anche al di fuori della pratica formale.

## MEDITAZIONE

24 ORE

200 €

COMPETENZE

- **Padronanza delle Tecniche di Meditazione:** Apprendimento e applicazione delle principali tecniche di meditazione per calmare e focalizzare la mente.
- **Gestione dello Stress e delle Emozioni:** Capacità di ridurre lo stress, l'ansia e di gestire le emozioni attraverso la consapevolezza.
- **Consapevolezza e Presenza Mentale:** Sviluppo della capacità di essere pienamente presenti nel momento, migliorando la concentrazione.
- **Connessione Interiore:** Acquisizione di strumenti per approfondire la conoscenza di sé e coltivare uno stato di pace e chiarezza interiori.
- **Capacità di guidare una classe anche attraverso strumenti di supporto ( voce, suoni, odori..)**

# Moduli

## YOGIC STUDIES

38 ORE

350 €

### COMPETENZE

- **Conoscenza della Filosofia dello Yoga:** Apprendimento dei testi classici come gli Yoga Sutra e la Bhagavad Gita, Ramayana ecc per comprendere le radici e i principi spirituali dello yoga.
- **Etica e Stile di Vita:** Integrazione dei principi etici dello yoga nella vita quotidiana
- **Storia e Tradizioni:** Comprensione dell'evoluzione dello yoga dalle sue origini fino ai giorni nostri.

**ONLINE**

## ANATOMIA ENERGETICA

49 ORE

450 €

### COMPETENZE

- **Conoscenza dei Chakra e dei Corpi Sottili:** Comprensione della teoria dei chakra e degli altri corpi sottili e del loro ruolo nel flusso di energia.
- **Equilibrio Energetico:** Apprendimento delle pratiche per riequilibrare l'energia, riconoscere i chakra e migliorare il benessere generale.
- **Connessione Mente-Corpo-Energia:** Sviluppo della consapevolezza di come le energie sottili influenzino la psicologia, le emozioni e il corpo fisico.
- **Applicazione Pratica:** Acquisizione di strumenti per canalizzare e gestire l'energia sia nella pratica personale
- **Imparare tipologie di pratica** studiate in base ad un x squilibrio

## AYURVEDA

15 ORE

250 €

### COMPETENZE

- **Principi Base dell'Ayurveda:** Comprensione dei Dosha (Vata, Pitta, Kapha), dei Guna e dei Dhatu per un approccio olistico alla salute.
- **Connessione Yoga-Ayurveda:** Apprendimento di come integrare i principi ayurvedici nella pratica yoga (asana, pranayama, meditazione) per bilanciare il proprio Dosha.
- **Stile di Vita e Benessere:** Acquisizione di conoscenze per migliorare la routine quotidiana e l'alimentazione secondo la propria costituzione.
- **Approccio Personalizzato:** Capacità di riconoscere la propria unicità e quella degli altri per creare sequenze Yoga su misura

# Moduli

## GENTLE YOGA

13 ORE

120 €

### COMPETENZE

- **Conosciuto come Yoga Therapy:** impari sequenze mirate per lavorare su determinati distretti corporei
- **Apprendi sequenze per infortuni come prevenzione:** ischi ocrurali, instabilità di spalla, sciatalgia, problemi al ginocchio

**Chair Yoga:** apprendi la tecnica dello yoga sulla sedia, perfetto per persone della terza età o per chi ha subito interventi o è in situazioni di bisogni particolari

## ADJUSTMENT

28 ORE

400 €

### COMPETENZE

- **Principi Base degli adjustment:** imparerai l'arte del tocco gentile per comunicare al corpo e "correggere" gli asana
- **Adjustment principali:** Apprendimento di come "aggiustare" una posizione affinché l'energia possa scorrere nel corpo.
- **Deep Adjustment:** Acquisizione di conoscenze per capire come far approfondire il movimento in un asana
- **Approccio Personalizzato:** Capacità di riconoscere lo studente e i suoi bisogni per comunicare senza invadere

## TECNICHE DI PURIFICAZIONE

13 ORE

150 €

### COMPETENZE

- **Impara :** le principali tecniche di purificazione dell'Hatha Yoga indispensabili per una mente lucida
- **Apprendi l'alimentazione:** significato di una sana alimentazione per un praticante di Yoga, dal corpo grossolano al corpo energetico come questa influisce sui diversi piani

# Moduli

## METODOLOGIA DIDATTICA

45 ORE

500 €

COMPETENZE

RISERVATO AL YTT

- Etica dell'insegnante verso gli allievi
- Come guidare asana e pranayama agli studenti
- Come promuovere la propria attività come insegnate
- Aspetti burocratici

## METODOLOGIA DIDATTICA - PRATICA

100 ORE

500 €

COMPETENZE

RISERVATO AL YTT

- **Pratica** di asana/pranayama/meditazione condivisa con gli studenti
- **Lezione TEMATICA** (introduzione, asana, pranayama, meditazione) guidata dagli studenti
- Imparerai a **guidare** la pratica di asana, meditazione e pranayama

## WORKSHOP

- YIN YOGA
- INTRODUZIONE ALL'ASHTANGA VINYASA YOGA
- AERIAL YOGA
- PILATES E YOGA: DIFFERENZE E SIMILITUDINI
- ANANDA YOGA
- I cinque tibetani e qi kong – Teoria e Pratica
- Utilizzo props nello yoga
- IYENGAR YOGA
- YOGA IN GRAVIDANZA
- Yoga Post-Parto e riabilitazione pavimento pelvico
- Restorative Yoga online (registrato)
- Domoterapia – Geobiologia – Parte 1 e 2
- Introduzione Yantra, Geometria, sacra e Feg Shui ( Daniela Carboni)
- YOGA E MTC
- YOGA PER BAMBINI
- Musicoterapia
- Gli Avatara di Vishnu e i Lila divini.
- La forza della Dea: Shakti e manifestazione del divino femminile
- La relazione con il Divino: creazione, dialogo, sacrificio, azione e amore. Un percorso comparativo tra ebraismo, cristianesimo e Bhakti nella Bhagavad Gita
- Frequenze di guarigione

# Moduli YOGA ONLINE EXPLORER

## La Sapienza dello Yoga, dove vuoi

Non puoi partecipare in presenza?

Abbiamo creato **quattro Moduli ONLINE esclusivi**, ricchi di teoria, pratica e filosofia. Amplia le tue conoscenze con ore di formazione specialistica in diverse discipline, con la **totale flessibilità del digitale**.

### YOGIC STUDIES

38 ORE

350 €

COMPETENZE

- **Conoscenza della Filosofia dello Yoga:** Apprendimento dei testi classici come gli Yoga Sutra e la Bhagavad Gita, Ramayana ecc per comprendere le radici e i principi spirituali dello yoga.
- **Etica e Stile di Vita:** Integrazione dei principi etici dello yoga nella vita quotidiana
- **Storia e Tradizioni:** Comprensione dell'evoluzione dello yoga dalle sue origini fino ai giorni nostri.

ONLINE

+ 1 ORA EXTRA DOMANDE E RISPOSTE

### TECNICHE DI PURIFICAZIONE

8 ORE

100 €

COMPETENZE

- **Impara :** le principali tecniche di purificazione dell'Hatha Yoga indispensabili per una mente lucida
- **Apprendi l'alimentazione:** significato di una sana alimentazione per un praticante di Yoga, dal corpo grossolano al corpo energetico come questa influisce sui diversi piani

ONLINE

+ 1 ORA EXTRA DOMANDE E RISPOSTE

# Moduli YOGA ONLINE

## EXPLORER

### MEDITAZIONE

12 ORE

160 €

COMPETENZE

- **Impara** :le tecniche di meditazione nella storia, significato e le diverse tipologie di meditazione
- **Conosci** : Panoramica delle più importanti libri/risorse in riferimento alla meditazione
- **Meditazioni, Mantra, Japa**: i più importanti utilizzati nello Yoga

ONLINE

+ 1 ORA EXTRA DOMANDE E RISPOSTE

### ANATOMIA ENERGETICA

25 ORE

300 €

COMPETENZE

- **Conoscenza dei Chakra e dei Corpi Sottili:** Comprensione della teoria dei chakra e degli altri corpi sottili e del loro ruolo nel flusso di energia.
- **Equilibrio Energetico:** Apprendimento delle pratiche per riequilibrare l'energia, riconoscere i chakra e migliorare il benessere generale.
- **Connessione Mente-Corpo-Energia:** Sviluppo della consapevolezza di come le energie sottili influenzino la psicologia, le emozioni e il corpo fisico.
- **Scopriamo i bandha:** il loro potenziale nel corpo, significato e applicazione nella pratica Yoga e nella vita

ONLINE

+ 1 ORA EXTRA DOMANDE E RISPOSTE



# RIASSUMENDO: 4 TIPOLOGIE DI PERCORSO



SCEGLI IL PIÙ ADATTO A TE

QUI TROVI IL RIASSUNTO

## YOGA TEACHER TRAINING RYT®500

Professional Path: Diventa Insegnante Riconosciuto Yoga Alliance  
Trasforma la tua passione in una carriera autorevole. Acquisirai le competenze per guidare gli altri con sicurezza, padroneggiando filosofia, storia e anatomia dello yoga in un percorso completo e certificato. La tua guida, la tua garanzia. Inizia ora

### IN BREVE

- Completa tutti i moduli incl. 4 ore a Modulo (2 ore Domande - Risposte + 2 ore esame)
- Tirocinio
- Ore extra per Domande & Risposte
- Esame dopo ogni modulo
- Lezioni in presenza
- Lezioni online preregistrate e in diretta

Chat di gruppo per domande e confronti

## YOGA EXPLORER

CONOSCENZA E TRASFORMAZIONE  
Iscriviti a uno o più moduli per dominare gli strumenti dello Yoga e nobilitare ogni aspetto della tua vita: stress, relazioni e lavoro. Non è un semplice corso, ma un'esperienza profonda per portare il bene attraverso la consapevolezza. Svolti tutti i moduli, il tirocinio e la tesi, potrai ottenere il diploma di insegnante.

### IN BREVE

- Completa i MODULI che vuoi
- Lezioni in presenza che online
- Lezioni online preregistrate e in diretta
- Completa tutti i moduli + tirocinio + esame per diventare anche successivamente un insegnante

Chat di gruppo per domande e confronti

## YOGA EXPLORER ONLINE

**Moduli ONLINE: Sapienza e Flessibilità**  
Scegli la tua formazione digitale tra teoria, pratica e filosofia per una vita più armoniosa.

- **Libertà:** ideale per chi non può essere in presenza.
- **Professionisti:** ore valide come formazione continua per insegnanti.

**La tua evoluzione, senza confini.**

## SEGUI LE LEZIONI SINGOLE

- **Ti interessa** una particolare lezione o un workshop?
- **Prenota** le lezioni che vuoi
- online o in presenza.
- **Richiedici** il programma completo dei singoli moduli

# INSEGNANTI ESTERNI DELL'ACCADEMIA

L'Eccellenza del Corpo Docente:

Dove la Scienza incontra lo Spirito

La nostra Accademia si distingue per una sinergia unica tra Tradizione, Scienza e Pratica Olistica. Non solo maestri di yoga, ma un team di professionisti d'élite pronti a guidarti:

- **Approccio Scientifico:** Dottori in patologia e fisioterapisti per una pratica sicura e rigorosa.
- **Radici Storiche:** Insegnanti di filosofia e testi sacri per dominare la sapienza millenaria.
- **Equilibrio Olistico:** Esperti di meditazione e specialisti di Ayurveda per un benessere totale.

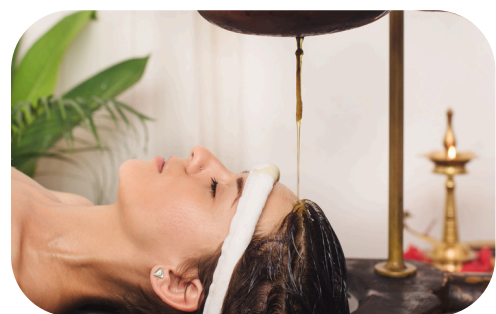
Ogni docente è un punto di riferimento assoluto, impegnato a trasformare la tua formazione in un'esperienza di valore inestimabile.

SCOPRI I PROFILI COMPLETI SUL NOSTRO SITO



CLICK  
HERE!

[CLICCA QUI PER SCOPRIRE  
IL NOSTRO TEAM](#)





## I MODULI SONO PENSATI PER

### Metodo Formativo: Apprendimento Dinamico e Flessibile

- **Didattica Sequenziale:** Ogni modulo è un'immersione profonda nell'argomento, strutturata per una comprensione progressiva.
- **Confronto Aperto:** Al termine di ogni modulo, una sessione Q&A dedicata unisce gli iscritti YTT e Yoga EXP per un confronto diretto.
- **Esami (Solo YTT):** Sessioni d'esame multiple durante l'anno (online per la teoria, in presenza per la pratica), gestite con ritmi universitari per adattarsi ai tuoi impegni.
- **Propedeuticità Aperta:** I moduli sono indipendenti; puoi proseguire il percorso anche se non hai ancora sostenuto l'esame precedente.

UN PERCORSO STRUTTURATO INTORNO A TE,  
PER UNO STUDIO PROFONDO E SENZA STRESS.

## LE LEZIONI SONO COSÌ DISPOSTE

### ORGANIZZAZIONE E PERCORSI

#### FREQUENZA E SEDI

- **Modalità Mista:** Lezioni online (preregistrate e dirette per la pratica) integrate a sessioni in presenza.
- **Location:** Principalmente presso Dharma Shala (Lissone) e sessioni selezionate presso MYS (Como); i dettagli sono indicati nel calendario PDF.

#### PERCORSO INSEGNANTI (YTT)

- **Tirocinio:** 100 ore obbligatorie, attivabili dopo i moduli Yogasana, Pranayama e Meditazione.
- **Pratica:** È possibile formare classi con amici o parenti, specificando sempre lo status di tirocinante.
- **Iter Finale:** Tesi ed esame conclusivo sono subordinati al completamento del tirocinio.
- **Tempistiche:** Percorso stimato in circa 3 anni, con 2-3 moduli in contemporanea per garantire un apprendimento equilibrato.

#### PERCORSO YOGA EXPLORER

- **Flessibilità:** Moduli acquistabili singolarmente in base ai propri interessi.
- **Evoluzione Professionale:** Chi completa il percorso Explorer può convertirlo in YTT in qualsiasi momento, integrando tirocinio ed esami.



## Come si svolge il corso? E' online in presenza o un mix di entrambi?

### METODO IBRIDO: LIBERTÀ E SUPPORTO

- **On-Demand:** Lezioni preregistrate per studiare quando e come vuoi.
- **Assistenza:** Chat WhatsApp sempre attiva per chiarimenti immediati.
- **Live Q&A:** 2 ore di confronto in diretta alla fine di ogni modulo.
- **Explorer Online:** Tutto digitale con l'aggiunta di workshop in streaming.

LA TUA FORMAZIONE, SENZA VINCOLI.

## A chi sono aperti i Moduli

### ACCESSO E TARGET

- **YTT (Percorso Insegnanti):** Riservato a chi ha almeno 2 anni di pratica costante.
- **Yoga Explorer:** Aperto a tutti, dai neofiti assoluti agli insegnanti in cerca di crediti formativi Yoga Alliance.
- **Libertà di Scelta:** Scegli i moduli e i workshop più adatti a te con il nostro supporto personalizzato.

*Per una consulenza rapida sulla scelta dei moduli, scrivici pure sul cel.*

## Qual è la durata del corso? E la durata di ogni modulo?

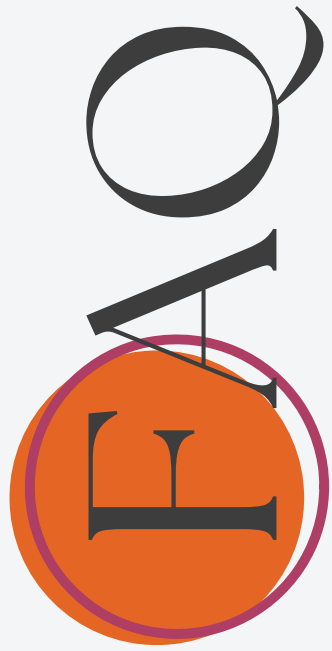
### IMPEGNO E FREQUENZA

- **Durata:** minimo 3 anni per il completamento totale.
- **Presenza:** 10 domeniche/anno (una al mese, sett-giu) da 5-7 ore ciascuna.
- **Ritmo:** lezioni ravvicinate per ottimizzare i tempi.
- **Dettagli:** ore specifiche consultabili nelle sezioni "Moduli" e "Moduli nel dettaglio".

## Il corso è registrato? Posso rivedere le lezioni in ogni momento?

### PIATTAFORMA ONLINE E ACCESSO RISERVATO

- **Autonomia Totale:** Lezioni preregistrate fruibili in qualsiasi momento tramite login dedicato sul sito.
- **Contenuti Extra:** Le parti salienti delle sessioni in presenza verranno caricate sul portale come materiale di supporto.



## Ci sono sessioni interattive o domande e risposte con l'insegnate?

### Q&A E SUPPORTO

- **Live:** 2 ore di domande e risposte post-modulo.
- **Replay:** registrazioni sempre disponibili sul portale.
- **Contatto:** assistenza continua per ogni chiarimento.

## E se non posso essere presente alle classi in presenza?

### FREQUENZA ED ESAMI

- **Limite assenze:** massimo 2 per modulo per accedere all'esame (fondamentale per Yogasana, Pranayama e Adjustment).
- **Recupero:** in casi specifici, le lezioni saranno registrate per agevolare lo studio.
- **Contatto:** scrivici per chiarimenti via cel o tramite i canali ufficiali.

## E' previsto un esame finale o una certificazione al termine del corso?

### CERTIFICAZIONI E TITOLI

- **Percorso YTT:** Esame finale, discussione tesi e rilascio attestato RYT® 500 riconosciuto da Yoga Alliance e CSEN.
- **Percorso Yoga Explorer:** Attestato di partecipazione con ore di Formazione Continua valide per Yoga Alliance.

## Cosa include il costo del YTT

### COSTO E RISORSE

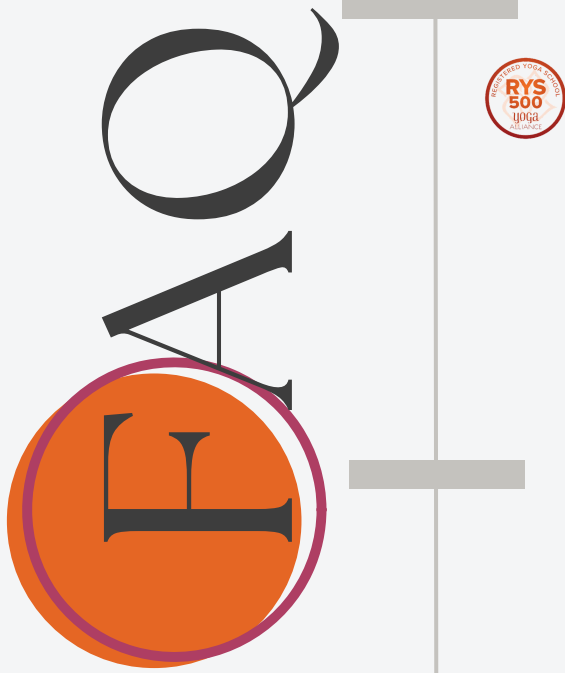
- **Materiali:** accesso al portale con registrazioni, PDF e contenuti EXTRA.
- **Community:** chat WhatsApp privata per confronto, crescita e info costanti.

## Come funziona con i pagamenti?

### MODALITÀ DI PAGAMENTO

- **Modulo Singolo:** pagamento in soluzione unica.
- **YTT o Multi-Modulo:** possibilità di rateizzazione (fino a 4 rate annuali).
- **Dettagli:** IBAN e scadenze disponibili nel modulo d'iscrizione.

*Per ricevere il modulo direttamente sul tuo cel, contattaci.*



## Cosa significa formazione Continua?

- **Riconoscimento:** ore certificate da una scuola Yoga Alliance per insegnanti RYT® (200, 300, 500 ore).
- **Finalità:** arricchisce il curriculum e il bagaglio culturale post-diploma.
- **Valore:** garantisce un aggiornamento costante, segno distintivo dei veri professionisti della disciplina.

## Quanto tempo ho per terminare il tirocinio?

### TEMPISTICHE TIROCINIO

- **Flessibilità:** la durata la decidi tu, anche se solitamente si conclude in circa 2 anni.
- **Propedeuticità:** il completamento del tirocinio è indispensabile per accedere all'esame finale e alla tesi.
- **Sessioni:** se finisci i moduli ma non le ore di pratica, potrai usufruire di una delle diverse sessioni d'esame previste durante l'anno.

## Come funziona con la tesi e l'esame finale

### TESI ED ESAME FINALE

- **Tesi:** discussione dell'elaborato durante il modulo Metodologia Didattica (riservato YTT).
- **Esame Conclusivo:** prova orale su tutti i moduli seguiti + prova pratica.
- **Organizzazione:** la discussione della tesi e l'esame si svolgono in giornate separate.

*Per il calendario completo delle sessioni, scrivici pure sul cel.*

**SE HAI ALTRE DOMANDE  
CONTATTACI**

Speriamo che tu abbia trovato l'ispirazione per iniziare o approfondire il tuo cammino nello yoga.

Siamo qui per rispondere a ogni tua domanda, guidarti nella scelta del percorso ideale e accoglierti nella nostra comunità. Non vediamo l'ora di sentirti per condividere insieme la passione per lo yoga.

Per qualsiasi dubbio o per ricevere maggiori informazioni, non esitare a contattarci, anche comodamente via cel.



# Contattaci



[academy.jivayoga@gmail.com](mailto:academy.jivayoga@gmail.com)



Cristine - 3427789137



[jivayoga.it](http://jivayoga.it)



[jivayoga\\_academy](https://www.instagram.com/jivayoga_academy)



Cristine &  
Team Jiva Yoga Academy