

Jiva Yoga Academy YTT



PRESENTAZIONE MODULI
YTT RYT®500 & YOGA EXP

BENVENUTO NELLA NOSTRA ACCADEMIA YOGA!

Siamo felici di darti **il benvenuto nella nostra Accademia**, un luogo dove la conoscenza, la passione e la pratica dello yoga si uniscono per offrirti un percorso di crescita personale unico.

Con un **team di insegnanti altamente qualificati ed esperti**, abbiamo ideato **diverse proposte per accompagnarti nel mondo dello yoga**, che tu voglia intraprendere una carriera professionale o semplicemente arricchire la tua vita con una pratica profonda e consapevole.

Sappiamo che ogni viaggio è personale, e per questo abbiamo strutturato i nostri corsi in due percorsi principali. Che tu voglia **diventare un insegnante di yoga certificato** o semplicemente un **Yoga Explorer**, troverai un programma su misura per le tue aspirazioni.

Siamo pronti a guidarti in questo straordinario cammino.





ECCO I PERCORSI

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

Se il tuo obiettivo è guidare gli altri nel loro percorso di Yoga, il nostro programma di formazione insegnanti è la scelta giusta per te. Il corso non solo ti fornirà le competenze per insegnare in modo sicuro ed efficace, ma ti darà anche una comprensione profonda della filosofia, della storia e dell'anatomia dello yoga.

Un Percorso Completo e Certificato

Il nostro programma, **ricosciuto da Yoga Alliance**, è strutturato per darti il tempo e lo spazio necessari per assimilare le conoscenze e affinare la tua pratica. Le ore di formazione, suddivise strategicamente nel tempo, ti permetteranno di integrare lo yoga a livello profondo e di sviluppare le qualità di un vero leader.

La Qualità della Vita come Obiettivo

Non ci limitiamo a insegnarti le asana. Ti mostreremo come lo yoga possa migliorare ogni aspetto della vita — dalle relazioni al lavoro, dalla gestione dello stress all'autoconsapevolezza. L'obiettivo finale è che tu diventi non solo un eccellente insegnante, ma anche un esempio vivente dei principi che insegni.

Diventa un punto di riferimento, una guida per chi cerca una vita più equilibrata e consapevole.

DIVENTA UNO **YOGA EXPLORER**

Sei un amante dello Yoga o sei già un insegnante Yoga? Iscriviti a uno o più moduli e diventa un vero conoscitore dello yoga per trasformare la tua vita.

Questo percorso è pensato **per chi vuole approfondire e migliorare la propria pratica ma anche per chi è già insegnante Yoga (le ore valgono come formazione continua)**. Imparerai a utilizzare gli strumenti dello yoga non solo per migliorare il tuo benessere, ma anche per accrescere la consapevolezza di te stesso e del mondo che ti circonda.

Acquisirai conoscenze che ti aiuteranno a gestire lo stress, a migliorare le tue relazioni e a trovare un maggior equilibrio, a portare amore nella vita di tutti i giorni. Lo Yoga Explorer non è un semplice corso, è un'esperienza per comprendere meglio l'esistenza.

Se **anche in un secondo momento decidi di diventare insegnante, ti basterà completare tutti i moduli** e il programma YTT.

Puoi partecipare anche alle lezioni singole.

Una Trasformazione che va oltre il tappetino

Le conoscenze che acquisirai ti daranno strumenti pratici e applicabili a 360 gradi. Imparerai a gestire lo stress con maggiore calma, a coltivare relazioni più autentiche e significative, e a trovare un equilibrio più sano.

Nota per gli insegnanti: Se sei già un insegnante di yoga, le ore di questo percorso valgono come formazione continua per il mantenimento dei tuoi crediti. È l'occasione perfetta per approfondire i tuoi studi e arricchire la tua pratica, portando una nuova profondità al tuo insegnamento.



LA SCUOLA

Il nostro obiettivo **è formare Insegnanti Jiva Yoga competenti e qualificati, riconosciuti a livello nazionale e internazionale con la certificazione RYT®500, ma anche Esploratori dello Yoga che possano essere scintille e divulgatori di "Bene e conoscenza"**. Vediamo l'insegnante di yoga come un "divulgatore culturale" che guida gli allievi a scoprire la propria autonomia nella pratica, senza creare dipendenza. Crediamo che un buon insegnante debba prima di tutto essere un praticante umile e dedito, che ha investito anni nella propria formazione e crescita personale. La vera pratica è un percorso introspettivo che si riflette in ogni momento della vita.

Il nostro percorso formativo è completo e tocca i più importanti stili yogici, unendo lezioni pratiche e teoria approfondita. Gli studenti apprenderanno l'arte dello yoga in ogni sua espressione:

Asana (posture), Pranayama (respirazione) e tecniche di meditazione in vari stili come Hatha, Bhakti, Vinyasa e Kriya.

Conoscenze dettagliate di Anatomia, Fisiologia, Ayurveda, storia e filosofia (Bhagavad-Gita, Yoga Sutra ecc), adjustment, e anatomia energetica e molto altro, per una preparazione di alto livello.

Il nostro approccio olistico copre la sfera fisica, intellettuale e devozionale, seguendo il percorso del **Raja Yoga** descritto da Patanjali, che porta a una meravigliosa e fluida scoperta di sé stessi.

La formazione è arricchita da stage, seminari e conferenze con docenti esperti in diverse discipline. **Le lezioni saranno a MODULI e sono sia in presenza che ONLINE in modalità preregistrata con ore extra per domande e risposte.**

Il percorso Jiva Yoga Academy è adatto sia a chi vuole diventare un insegnante, sia a chi desidera semplicemente approfondire in modo serio la propria pratica personale, acquisendo una conoscenza pratica e teorica avanzata.

Al termine del COMPLETAMENTO DI TUTTI I MODULI, DEL COMPLETAMENTO TIROCINIO, ESAMI E TESI avrai la possibilità di ottenere un riconoscimento valido a livello internazionale (Yoga Alliance RYT®500) e nazionale (CSEN).





Siamo una famiglia di praticanti yoga da una vita, uniti dalla passione per la ricerca interiore e la divulgazione di questa disciplina. *Bettina*, fondatrice di Jiva Yoga Academy, ha iniziato il suo cammino nello Yoga sin dall'adolescenza, aprendo la sua prima scuola già nel 1994. È stata tra le prime in Italia, più di quarant'anni fa, ad avvicinarsi agli insegnamenti di Paramahansa Yogananda e alla comunità Ananda, con un grande gruppo di ricercatori spirituali pionieri in questo percorso, quando ancora lo yoga non era conosciuto in Italia e dedicando tutta la sua vita inizialmente comunitaria, allo Yoga e alla ricerca spirituale. Cristine, sua figlia, è cresciuta in un ambiente yogico e ha dedicato i suoi studi alla naturopatia, specializzandosi nell'ambito femminile e nella conoscenza dell'anatomia del corpo. Alberto, marito di Cristine, ha scoperto lo Yoga oltre 15 anni fa sviluppando una sinergia unica tra la pratica e l'arrampicata e contatto con la natura.

Insieme, condividiamo la convinzione che lo yoga sia un potente strumento di trasformazione e ci impegniamo a divulgare i suoi insegnamenti attraverso la nostra Accademia, i corsi e i retreat. Collaboriamo con i migliori professionisti del settore per garantire una formazione autentica e di alta qualità, nel rispetto dei principi spirituali che ci guidano da sempre.

I nostri principali riferimenti spirituali sono **proprio il lignaggio di Paramahansa Yogananda**, che hanno acceso la fiamma dello yoga in Bettina in giovanissima età e continuano a ispirare la nostra famiglia.

L E A D T R A I N E R

ALBERTO MILANI

Insegnante di Yoga e Yoga per l'arrampicata (Diploma nazionale CSEN e internazionale RYT500 | E-RYT200 Yoga Alliance – YACEP (Continuing Education Provider), Socio Y.A.N.I. (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti)

Autore del libro Yogarrampicata – Versante Sud. Istruttore di arrampicata FASI

Laurea e Dottorato in Ingegneria dei Materiali e docente presso il politecnico di Milano

Direttore e Lead Trainer di Jiva Yoga Academy

CRISTINE SPIEZIA

Insegnante di yoga con riconoscimento internazionale RYT500 Yoga Alliance, da sempre praticante di Yoga grazie al contesto familiare in cui nasce e cresce.

Ha seguito diversi corsi e master olistici con tematiche di riequilibrio energetico, come la riflessologia della mano e dei piedi, fiori di Bach con il metodo Kramer, e Nutraceutica. Specializzata in Medicina Tradizionale Cinese e Yoga. Diplomata in estetica e benessere, successivamente trova un approccio olistico al contatto, alle tradizioni di digitopressione e auto trattamento in connessione con lo Yoga.

Ha studiato Naturopatia presso la sede di Milano di ANEA (Accademia di Naturopatia ad indirizzo bio-Energetico ed Ambientale).

Diplomata in Aerial Yoga

Lead Trainer di Jiva Yoga Academy, socia Socia Y.A.N.I. (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti)

Principalmente insegna Hatha Vinyasa Yoga con un'attenzione particolare al corpo e al suo rinforzo e alla conoscenza dell'Anatomia; Aerial Yoga e Yoga in gravidanza.

BETTINA PFAFF

Insegnante di yoga da oltre 35 anni con riconoscimento internazionale

E-RYT500 – YACEP (Continuing Education Provider) Yoga Alliance, Socio Y.A.N.I. (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti), Diploma nazionale CSEN, Insegnante certificata di Ananda Yoga, Yoga Tibetano, Yoga Terapia, Yin Yoga

Lead Trainer di Jiva Yoga Academy

Praticante yoga da oltre 45 anni

Formatrice di insegnanti yoga dal 1984

DURATA E MODALITÀ



Strutturato a **MODULI di formazione** obbligatorie sia pratiche che teoriche (PER IL YTT), si svolge da settembre a giugno in circa **10 domeniche in presenza, più lezioni ONLINE preregistrate**. La parte in presenza si terrà presso la Dharma Shala, via del Carroccio, 36 Lissone (MB) e MYS presso via Petrarca (Co) + lezione ONLINE preregistrate, tranne alcune lezioni che saranno in modalità ONLINE in diretta. Al termine di ogni modulo ci sarà un'esame (potrà essere in presenza o online a seconda della materia).

S E D E



.La parte in presenza si terrà presso la Dharma Shala, via del Carroccio, 36 Lissone (MB) e MYS presso via Petrarca (Co) + lezione ONLINE preregistrate, tranne alcune lezioni che saranno in modalità ONLINE in diretta.



R I C O N O S C I M E N T I

Al completamento di tutti i moduli i partecipanti avranno la possibilità di conseguire un riconoscimento internazionale **RYT®500 rilasciato dalla Yoga Alliance e nazionale CSEN dopo aver conseguito tirocinio, esame e tesi finale con discussione. Se invece partecipi ai moduli come Yoga EXP potrai conseguire in un secondo momento il titolo di insegnante di Yoga, seguendo l'iter sopra indicato. Se sei GIA' insegnante di Yoga, le ore dei moduli valgono come ore di formazione continua riconosciute Yoga Alliance.**

C O S T I / I S C R I Z I O N E



I costi dei moduli sono specificati nella pagina dedicata, per iscriversi alle singole lezioni o modulo basterà scrivere via mail a **academy.jivayoga@gmail.com**, se ti vuoi candidare per diventare insegnante Yoga dovrai compilare un modulo d'iscrizione che ti verrà inviato via mail



A M M I S S I O N E

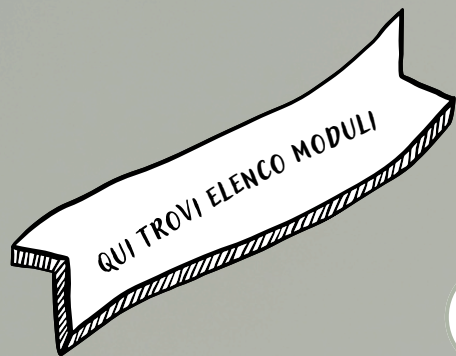
La **richiesta di accedere come YTT** è accessibile preferibilmente a coloro che praticano costantemente yoga da almeno due anni, ma l'ammissione verrà valutata previo colloquio telefonico con i responsabili del corso per valutare l'idoneità, le motivazioni e il percorso yogico formativo del passato di ciascun candidato. Per il percorso di Yoga EXP e le singole lezioni sono invece aperte a tutti neo praticanti e insegnanti di Yoga.

T I R O C I N I O - E S A M E

Tirocinio annuale (lezioni ad una classe propria)

Obbligo 100 ORE DI TIROCINIO

Alla fine di ogni modulo ci sarà l'esame (scritto e/o orale, a seconda del modulo) più esame finale a conclusione di tutti i moduli, con tesi e discussione.



MODULI

YOGA

YOGASANA

PRANAYAMA

MEDITAZIONE

YOGIC STUDIES

ANATOMIA ENERGETICA

AYURVEDA

YOGA THERAPY

ADJUSTMENT

METODI DI PURIFICAZIONE

METODOLOGIA DIDATTICA

WORKSHOP



YOGASANA

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 Dhātu 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:** ischiocrurali, 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 insegnante
- 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 EXP

Ti interessano alcuni argomenti e vuoi apprendere la parte teorica/pratica/ filosofica ma non hai possibilità di partecipare in presenza? Abbiamo creato quattro **Moduli ONLINE** con tantissime ore di lezioni ricche, diverse discipline che ti aiuteranno ad ampliare maggiormente le tue conoscenze

COMPETENZE

YOGIC STUDIES

38 ORE

350 €

- **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

COMPETENZE

TECNICHE DI PURIFICAZIONE

8 ORE

100 €

- **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

COMPETENZE

MEDITAZIONE

12 ORE

160 €

- **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

- **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.

ONLINE

- **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

+ 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

Diventa un Insegnante di Yoga Riconosciuto da Yoga Alliance

Se il tuo obiettivo è guidare gli altri nel loro percorso di benessere, il nostro programma di formazione insegnanti è la scelta giusta per te. Il corso non solo ti fornirà le competenze per insegnare in modo sicuro ed efficace, ma ti darà anche una comprensione profonda della filosofia, della storia e dell'anatomia dello yoga.

Un Percorso Completo e Certificato

IN BREVE

COMPLETA TUTTI MODULI

INCL. 4 ore a Modulo (2 ore Q & A +2 ore esame)

Tirocinio

Ore extra per Q&A

Esame dopo ogni modulo

Lezioni in presenza

Lezioni online preregistrate e in diretta

Chat di gruppo per domande e confronti

YOGA EXPLORER

Iscriviti ad un modulo o più moduli e diventa un vero conoscitore dello Yoga. Questo percorso è pensato per chi vuole approfondire la propria pratica, Imparerai a utilizzare gli strumenti dello Yoga non solo per migliorare il tuo benessere ma anche per accrescere la consapevolezza di te stesso e del mondo che ti circonda. Acquisirai conoscenze che ti aiuteranno a gestire lo stress, a migliorare le tue relazioni, il lavoro, e per portare il bene con conoscenza.

Yoga EXPLORER non è un semplice corso, è un'esperienza per comprendere meglio l'esistenza. E se VOGLIO DIVENTARE INSEGNANTE? Semplicissimo, ti basterà completare tutti i moduli, tirocinio e tesi.

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 insegnante

Chat di gruppo per domande e confronti

YOGA EXPLORER ONLINE

Scegli TRA I MODULI ONLINE che preferisci
Perfetto per chi non può partecipare in presenza.
Lezioni teoriche/pratiche e filosofiche per ampliare la tua conoscenza Yogica per una vita più armoniosa; per gli insegnanti valgono come ore di formazione continua

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

La nostra accademia si distingue per l'eccezionale competenza del suo corpo docente, un gruppo di professionisti appassionati e altamente qualificati che portano il meglio di diverse discipline per arricchire la tua formazione.

Oltre a maestri di yoga con anni di esperienza, il nostro team è composto da dottori esperti in patologia e Yoga, fisioterapisti che garantiscono un approccio scientifico e sicuro alla pratica, insegnanti di filosofia e testi sacri che guidano gli studenti attraverso le radici storiche e spirituali dello yoga, esperti di meditazione che offrono tecniche profonde per la crescita interiore, e specialisti di Ayurveda che integrano la saggezza millenaria della medicina tradizionale indiana e molto altro.

Questa sinergia di conoscenze e talenti crea un ambiente di apprendimento unico, dove la tradizione si fonde con la scienza e la pratica olistica. Ogni insegnante è un punto di riferimento, pronto a guidarti con professionalità e dedizione.

Per scoprire di più sul corpo docenti e sui loro percorsi individuali, visita il nostro sito



[Clicca qui per scoprire il nostro team](#)



INSEGNANTI ESTERNI DELL'ACCADEMIA

La nostra accademia si distingue per l'eccezionale competenza del suo corpo docente, un gruppo di professionisti appassionati e altamente qualificati che portano il meglio di diverse discipline per arricchire la tua formazione.

Oltre a maestri di yoga con anni di esperienza, il nostro team è composto da dottori esperti in patologia e Yoga, fisioterapisti che garantiscono un approccio scientifico e sicuro alla pratica, insegnanti di filosofia e testi sacri che guidano gli studenti attraverso le radici storiche e spirituali dello yoga, esperti di meditazione che offrono tecniche profonde per la crescita interiore, e specialisti di Ayurveda che integrano la saggezza millenaria della medicina tradizionale indiana e molto altro.

Questa sinergia di conoscenze e talenti crea un ambiente di apprendimento unico, dove la tradizione si fonde con la scienza e la pratica olistica. Ogni insegnante è un punto di riferimento, pronto a guidarti con professionalità e dedizione.

Per scoprire di più sul corpo docenti e sui loro percorsi individuali, visita il nostro sito



[Clicca qui per scoprire il nostro team](#)





I MODULI SONO PENSATI PER

per guidarti al meglio nel tuo percorso di apprendimento.

Una volta iniziato il modulo, sarai immerso nell'argomento e apprenderai le lezioni in modo sequenziale. Al termine di ogni modulo, si terrà una sessione di domande e risposte aperta sia agli iscritti alla YTT che a quelli di Yoga EXP.

L'esame, invece, è **riservato solo ai partecipanti YTT**. **Organizzeremo più sessioni d'esame durante l'anno** (principalmente online mentre per la parte pratica sarà in una giornata in presenza), come in un percorso universitario, per darti il tempo necessario di studiare in base ai tuoi ritmi e impegni.

Quasi tutti i moduli sono indipendenti, permettendoti di frequentare il modulo successivo anche se non hai ancora superato l'esame del precedente. Tuttavia, per una comprensione ottimale dei moduli successivi, ti consigliamo di acquisire le nozioni di base.

Per ulteriori informazioni, non esitare a contattarci.

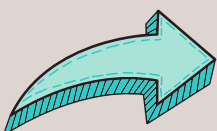
Le lezioni sono così disposte

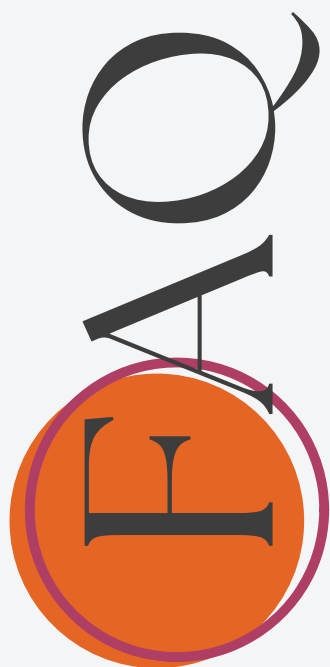
Ci sono lezioni **online** in modalità **preregistrata**, lezioni **online in diretta**, specialmente quelle più pratiche, e **lezioni in presenza** presso o la Dharma Shala a Lissone o presso Mia Yoga Space a Como. La maggior parte saranno a Lissone ma indicheremo per tempo dove si svolgeranno le classi in presenza (*vedi tutte le classi nel Pdf lezioni nel dettaglio*)

Per **chi decide di iscriversi come YTT** sono previste **100 ore di tirocinio** che si possono fare a partire dalla conclusione del **MODULO YOGASANA, PRANAYAMA e MEDITAZIONE**.

Il tirocinio può essere fatto con classi formate da parenti, amici o allievi ma AVVISANDO per correttezza il proprio ruolo come tirocinante e non come Insegnante diplomato. La tesi e l'esame finale potranno essere fatti solo **dopo** aver terminato il tirocinio. Il tempo minimo per terminare tutti i moduli è di circa 3 anni. I moduli in partenza saranno 2-3 alla volta per non sovrapporre troppe materie. Potrai comunque decidere di acquistare i moduli o le lezioni online che desideri perchè sono preregistrate.

Se invece ti iscrivi come YOGA EXPLORER o YOGA EXPLORER ONLINE i moduli saranno disponibili entro l'anno 2026 acquistabili in base ai propri interessi (contattatemi per info). Se completerai tutti i moduli come **YOGA EXPLORER potrai decidere in un secondo momento di iscriverti come YTT** (basterà fare il tirocinio ed esami dei moduli)





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

I moduli sono in modalità mista. Seguirai le lezioni online in maniera preregistrata come e quando vuoi; saremo sempre disponibili per chiarimenti tramite chat di gruppo WhatsApp. Al termine di ogni modulo (per tutti gli iscritti al modulo) ci saranno **2 ore riservate a domande** e risposte in diretta per confronti.

Se scegli il modulo YOGA EXP ONLINE sarà tutto online preregistrato ad eccezione di alcuni incontri e workshop in diretta.

A chi sono aperti i Moduli

Il percorso **a moduli YTT** è aperto a tutti quelli che hanno almeno 2 anni di pratica alle spalle. **YOGA EXPLORER** invece è **aperto a tutti**: sia insegnanti YOGA che vogliono approfondire la pratica e fare ore di formazione continua riconosciuta Yoga Alliance, che persone completamente acerbe. In base ai MODULI e WORKSHOP sarà il praticante a decidere cosa è più adatto a lui o lei. Noi siamo sempre pronti a consigliarti.

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

Il minimo per completare tutti i moduli è di circa **3, anni, circa 10 domeniche in presenza** (una al mese) che vanno dalle 5 alle 7 ore a domenica da settembre a giugno. Le lezioni dei moduli sono ravvicinate così da completarlo al più presto. Per conoscere le ore dei moduli controlla nella sezione MODULI e MODULI NEL DETTAGLIO.

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

Le lezioni online sono preregistrate e le puoi vedere come e quando vuoi in autonomia. Ci sarà, sul sito, l'accesso riservato agli studenti e studentesse tramite login. Anche le **lezioni in presenza, in alcuni casi**, verranno registrate (le parti più importanti) e caricate sul portale.



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

Al termine di ogni modulo ci saranno 2 ore di domande e risposte; la lezione sarà registrata e caricata sul portale riservato. Siamo sempre disponibili per chiarimenti.

E se non posso essere presente alle classi in presenza?

Per poter accedere all'esame del modulo (soprattutto quelle pratiche come YOGASANA, PRANAYAMA e ADJUSTMENT) sono ammesse massimo 2 assenze a modulo, in alcuni casi però le lezioni verranno registrate. Ti invitiamo a contattarci per chiarimenti.

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

come **YTT** ci sarà esame finale + discussione tesi e rilascio **attestato RYT®500** riconosciuto da Yoga Alliance e CSEN. Come **YOGA EXP** avrai l'attestato che certifica le ore di *Formazione continua valide per la Yoga Alliance*.

Cosa include il costo del YTT

Il costo del modulo include l'accesso al portale con le registrazioni e i pdf del materiale proiettato + altro materiale EXTRA. Chat privata WhatsApp che ti permetterà di avere una community per confrontarti e crescere insieme. Condivideremo altro materiale e info.

Come funziona con i pagamenti?

Per frequentare ogni modulo in maniera singola dovrà essere effettuato il pagamento per intero dello stesso. Se sei iscritto come YTT o vuoi frequentare più moduli come YOGA EXP ci sarà la possibilità di **rateizzare** i moduli fino a 4 rate in un anno. Maggiori info sulle modalità di pagamento le troverai nel modulo d'iscrizione (IBAN e date...)



Cosa significa formazione Continua?

Sono ore rilasciate da una scuola riconosciuta Yoga Alliance (vedi simbolo a fianco). **Queste ore sono valide per chi insegna ed è un insegnante riconosciuto RYT®** (200, 300, 500 ore) e servono come curriculum, cioè sono ore di studio e formazione appunto *continua*, che arricchiscono il suo insegnamento e bagaglio culturale. **Ogni insegnante, infatti, dovrebbe continuare a formarsi** e arricchire i suoi precedenti studi, anche dopo il diploma. Come tutti i migliori professionisti che si rispettano non ci si deve mai sentire arrivati, soprattutto per una "disciplina" così ricca e importante come lo Yoga.

Quanto tempo ho per terminare il tirocinio?

Il tempo lo decidi tu, di solito in 2 anni si riesce a concludere il tirocinio. Se alla conclusione di tutti i MODULI non hai terminato il tirocinio dovrai aspettare per poter dare l'esame e tesi. Ci saranno comunque più di una sessione d'esame.

Come funziona con la tesi e l'esame finale

La discussione della tesi e l'esame finale sono in giornate diverse. Ogni allievo YTT dovrà esporre il proprio elaborato alla classe durante il MODULO METODOLOGIA DIDATTICA riservato ai YTT. L'esame CONCLUSIVO finale, sarà un orale di tutti i moduli + Pratica

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, per guidarti nella scelta del percorso più adatto a te e per accoglierti nella nostra comunità. Non vediamo l'ora di sentirti per condividere la passione per lo yoga.



Contattaci



academy.jivayoga@gmail.com



Cristine - 3427789137



jivayoga.it



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



Cristine e team Jiva Yoga Academy