


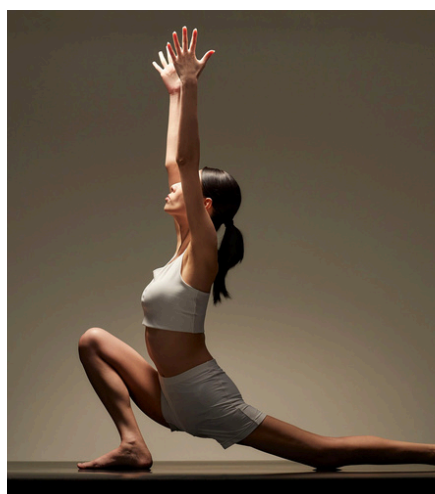


MODULI E LEZIONI



MODULI NEL DETTAGLIO

-  *Online / Registrazione*
-  *Online / in diretta*
-  *In Presenza*



MODULO: ASANA – LEZIONI

H.	PROGRAMMA	LEZIONI	ORE
1	Introduzione agli asana: TEORIA (yoga lab)	Online / Registrazione	3
2	Panoramica delle più importanti libri/risorse in riferimento allo Yogasana	Online / Registrazione	1
3	Introduzione ai Bandha e al respiro nella pratica	Online / Registrazione	2
4	Il Surya Namaskara Rishikesh e il vinyasa - TEORIA	Online / Registrazione	2
5	Il Surya Namaskara Rishikesh - PRATICA	In Presenza	2
6	Asana - Posture in piedi: TEORIA	Online / Registrazione	2
7	Asana - Posture in piedi: PRATICA	In Presenza	2
8	Il core nello Yoga: TEORIA	Online / Registrazione	2
9	Il core nello Yoga: PRATICA	In Presenza	2
10	Asana di Equilibrio – TEORIA	Online / Registrazione	1
11	Asana di Equilibrio – PRATICA	In Presenza	4
12	Yogoda e esercizi super coscienza - TEORIA	Online / Registrazione	2
13	Yogoda e esercizi supercoscienza – PRATICA	In Presenza	3
14	Surya Namaskara – Il Saluto al Sole A e B dell’Ashtanga Vinyasa Yoga	In Presenza	2
15	Śavāsana – TEORIA	Online / Registrazione	1
16	Śavāsana – PRATICA	In Presenza	1
17	I diversi metodi e stili dello Yoga moderno: un’introduzione	Online / Registrazione	2
18	Asana: Piegamenti in avanti – TEORIA	Online / Registrazione	2
19	Asana: Piegamenti in avanti – PRATICA	In Presenza	4
20	Il Vinyasa – PRATICA	In Presenza	3
21	Asana: Backbends – TEORIA	Online / Registrazione	2
22	Asana: Backbends – fondamentale e PRATICA	In Presenza	4
23	Le affermazioni di Yogananda	Online / Registrazione	2
24	Asana: Piegamenti laterali – TEORIA	Online / Registrazione	2
25	Asana: Piegamenti laterali – PRATICA	In Presenza	4
26	Asana: Torsioni – TEORIA	Online / Registrazione	2
27	Asana: Torsioni – PRATICA	In Presenza	4
28	Asana: Capovolte e Inversioni - TEORIA	Online / Registrazione	2
29	Asana: Capovolte e Inversioni - PRATICA	In Presenza	4
30	Asana - Posizioni sedute per pranayama e meditazione e posture neutre: TEORIA	Online / Registrazione	1
31	Asana - Posizioni sedute per pranayama e meditazione e posture neutre: PRATICA	Online / in diretta	2
32	Asana - Posizioni sedute per pranayama e meditazione e posture neutre: PRATICA	In Presenza	1
33	Maha Mudra - Teoria e Pratica	In Presenza	2
34	Asana: Apertura dell'anca - Preparazione e pratica	In Presenza	4
35	Sequenze: Tipologie	Online / in diretta	2
36	Asana: Handstand - Teoria	Online / Registrazione	1
37	Handstand - propedeutica e Pratica	In Presenza	4
38	Propedeutica e pratica per il core	In Presenza	4
TOTALE MODULO YOGASANA			90

ANATOMIA

	ARGOMENTO		ORE
1	Apparato muscolo-scheletrico e patologia (Dr. MARIANO S)	Online / in diretta	2
2	Apparato respiratorio e cardio-vascolare e Patologia (Dr MARIANO S)	Online / in diretta	2
3	Sistema muscolo scheletrico: arti inferiori (Dr FULVIO)	Online / in diretta	2
4	Sistema muscolo scheletrico: arti superiori (Dr FULVIO)	Online / in diretta	2
5	Sistema nervoso e Patologia (Dr MARIANO S)	Online / in diretta	2
6	Sistema endocrino e Patologia (Dr MARIANO S)	Online / in diretta	2
7	Sistema digestivo e Patologia (Dr MARIANO S)	Online / in diretta	2
TOTALE ANATOMIA			14
8	Ripasso e domande	Online / in diretta	2
9	Esame anatomia (per chi fa formazione)	Online / in diretta	2
10	Esame finale (per chi fa formazione): Teoria e Pratica	In Presenza	4
TOTALE COMPLESSIVO			112

MODULO: PRANAYAMA – LEZIONI

PROGRAMMA			ORE
1	L'arte del respiro	Online / Registrazione	2
2	Introduzione al Pranayama	Online / Registrazione	2
3	Panoramica delle più importanti libri/risorse riguardo Pranayama	Online / Registrazione	1
4	Pranayama – Parte I: Teoria generale	Online / Registrazione	1
5	Pranayama – Pratica introduttiva	In Presenza	2
6	Pranayama – Ujjayi: Teoria e Pratica	Online/Registrazione e In Presenza	2
7	Pranayama - Parte II - completo, triangolare, quadrato - Teoria e Pratica	Online/Registrazione e In Presenza	3
8	Pranayama - Parte III - Respirazione a narici alternate - Teoria e Pratica	Online/Registrazione e In Presenza	3
9	Pranayama - Parte IV - Bhramari, Sitkali, Sitari, Viloma - Teoria e Pratica	Online/Registrazione e In Presenza	3
10	Metodologie energetiche e psichiche	Online / Registrazione	3
11	Pratica di Pranayama in presenza I	In Presenza	2
12	Pratica di Pranayama in presenza II	In Presenza	2
13	Ripasso e domande	In Presenza	2
14	Esame finale (per chi fa la formazione): Teoria e Pratica	In Presenza	2
TOTALE PRANAYAMA			30

MODULO: MEDITAZIONE – LEZIONI

PROGRAMMA			ORE
1	Meditazione: Teoria generale	Online / Registrazione	2
2	Tipologie di meditazione	Online / Registrazione	2
3	Panoramica delle più importanti libri/ risorse riguardo la meditazione	Online / Registrazione	1
4	Meditazione Om/AUM – Mandukya	Online / Registrazione	1
5	Mantra e Japa nello Yoga	Online / Registrazione	1
6	Gayatri Mantra: Significato e Canto	Online / Registrazione	1
7	Meditazione So Ham - Teoria	Online / Registrazione	1
8	Yoga Nidra: teoria e pratica breve	Online / in diretta	2
9	Yoga Nidra: pratica completa	In Presenza	1
10	Principali Mantra: Om Mani Padme Hum - Om Namah Sivaya ecc.	Online / Registrazione	1
11	Meditazione Trataka	Online / Registrazione	1
12	Kriya Yoga introduzione - Teroria - Arohan e Awarohan	Online / Registrazione	1
13	Kriya Yoga e Maestri	Online / in diretta	2
14	Pratica meditazione (tratak - om - So Ham - Arohan Awarohan) - I	In Presenza	2
15	Pratica meditazione (tratak - om - So Ham - Arohan Awarohan) - II	In Presenza	2
16	Ripasso e domande	Online / in diretta	2
17	Esame finale (per chi fa la formazione): Teoria e Pratica	Online / in diretta	2
Totale Meditazione			25

MODULO: ANATOMIA ENERGETICA – LEZIONI

	PROGRAMMA		ORE
1	Anatomia del corpo spirituale e le energie sottili (Prana, chakra, nadi)	Online / Registrazione	2
2	Panoramica delle più importanti libri/risorse riguardo anatomia energetica	Online / Registrazione	1
3	Anatomia Energetica: Muladhara Chakra	Online / Registrazione	2
4	Hatha vinyasa su Muladhara - PRATICA	In Presenza	2
5	Anatomia Energetica: Svadhisthana Chakra	Online / Registrazione	2
6	Hatha vinyasa su Svadhisthana - PRATICA	In Presenza	2
7	Anatomia Energetica: Manipura Chakra	Online / Registrazione	2
8	Hatha vinyasa su Manipura - PRATICA	In Presenza	2
9	Anatomia Energetica: Anahata Chakra	Online / Registrazione	2
10	Hatha vinyasa su Anahata - PRATICA	In Presenza	2
11	Anatomia Energetica: Vishuddhi Chakra	Online / Registrazione	2
12	Hatha vinyasa su Vishuddhi - PRATICA	In Presenza	2
13	Anatomia Energetica: Ajna Chakra	Online / Registrazione	2
14	Hatha vinyasa su Ajna - PRATICA	In Presenza	2
15	Anatomia Energetica: Sahasrara Chakra	Online / Registrazione	2
16	Meditazione sui chakra	In Presenza	1
17	I cinque Kosha e i corpi sottili	Online / in diretta	2
18	I Mudra energetici	Online / Registrazione	2
19	Asana e meditazione con Mudra	In Presenza	2
20	Bandha introduzione	Online / Registrazione	1
21	Mula bandha teoria	Online / Registrazione	1
22	Mula bandha pratica	In Presenza	2
23	Uddiyana bandha teoria	Online / Registrazione	1
24	Uddiyana bandha pratica	In Presenza	2
25	Jalandhara bandha teoria	Online / Registrazione	1
26	Jalandhara bandha pratica	In Presenza	2
27	Ripasso e domande	Online / in diretta	3
28	Esame finale (per chi fa la formazione): Teoria e Pratica	Online / in diretta	2
Totale Anatomia Energetica			51

MODULO: YOGIC STUDIES – LEZIONI

	PROGRAMMA		ORE
1	Storia e significato dello yoga I	Online / Registrazione	2
2	Storia e origini dello yoga II - i principali percorsi (Karma, Bhakti, Jnana, Raja, Hatha)	Online / Registrazione	2
3	Panoramica: i più importanti libri/risorse riguardo fondamenti filosofici e spirituali y	Online / Registrazione	1
4	Testi tradizionali: Yoga Sutra di Patanjali	Online / Registrazione	2
5	Testi tradizionali: Bhagavad Gita I (Drssa Valentina)	Online / Registrazione	2
6	Testi tradizionali: Bhagavad Gita II (Drssa Valentina)	Online / Registrazione	2
7	Patanjali e gli otto passi dell'Ashtanga Yoga: Introduzione	Online / Registrazione	2
8	Yogi più importanti e influenti dello yoga modern	Online / Registrazione	2
9	Testi Hatha Yoga tradizionali: Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita e Shiva Sami	Online / Registrazione	2
10	Cosa sono i Klesha (Bettina)	Online / Registrazione	1
11	Gli otto rami dell'Astanga Yoga: Yama e Niyama	Online / Registrazione	2
12	Yoga Sutra: Sadhana e Samadhi (Drssa Valentina)	Online / Registrazione	3,5
13	Yoga Sutra: Samadhi e Kaivalya (Drssa Valentina)	Online / Registrazione	2,5
14	Samkhya (Drssa Valentina)	Online / Registrazione	3
15	Basi di Sanskrit per yogi	Online / Registrazione	2
16	Pantheon Induista (Drssa Valentina)	Online / Registrazione	2
17	Testi tradizionali: Ramayana (Drssa Valentina)	Online / Registrazione	2
18			
19	Ripasso e domande	Online / in diretta	3
20	Esame finale (per chi fa la formazione): Teoria e Pratica	Online / in diretta	2
Totale Yogic Studies			40

MODULO: YOGA GENTILE – LEZIONI

PROGRAMMA		ORE
1	Introduzione allo yoga therapy	Online / Registrazione 1
2	Propedeutica agli asana (yoga dolce): introduzione e esercizi	In Presenza 4
3	Yoga therapy spalle	Online / Registrazione 2
4	Yoga therapy ginocchio	Online / Registrazione 2
5	Yoga therapy ischiocrurali e sciatica	Online / Registrazione 2
6	Pratica Chair Yoga	Online / in diretta 2
Totale modulo Yoga Gentile		13
7	Propedeutica agli asana guidato dallo studente (solo per chi fa formazione)	Online / in diretta 1 ora x ogni studente

MODULO: TECNICHE PURIFICAZIONE E ALIMENTAZIONE – LEZIONI

PROGRAMMA		ORE
1	La purificazione del corpo nello yoga: Introduzione	Online / Registrazione 2
2	Alimentazione secondo lo yoga (Dr ATTILIO)	Online / in diretta 2
3	Tecniche di purificazione dell'Hatha Yoga – Kapalabathi e Jala Neti – Teoria	Online / Registrazione 2
4	Tecniche di purificazione dell'Hatha Yoga – Nauli, Pompaggio ecc Teoria, preparazione e pratica	Online / Registrazione 2
5	Pratica in presenza di Kapalabathi, Nauli ecc.	In Presenza 3
Totale modulo Tecniche di Purificazione e Alimentazione		11
6	Domande e risposte	Online / in diretta 2
7	Esame finale (per chi fa formazione)	Online / in diretta 2
Totale complessivo		15 ore totali

MODULO: AYURVEDA – LEZIONI

PROGRAMMA		ORE
1	AYURVEDA E YOGA: INTRODUZIONE	3
2	AYURVEDA: Dosha e Subdosha Anatomia e fisiologia secondo l'ayurveda	3
3	AYURVEDA e YOGA: Agni, Ama, Prana, Tejas, Ojas	3
4	AYURVEDA: Anatomia e fisiologia secondo Ayurveda: Ripasso generale. Hama, Panchakarma e tecniche di purificazione ayurvedica. (SERGIO)	3
5	AYURVEDA: Ripasso e esame	3
Totale modulo Ayurveda		15

MODULO: ADJUSTMENTS – LEZIONI

PROGRAMMA		ORE
1	Principi generali degli adjustments	Online / Registrazione 2
2	Adjustments – Parte I introduzione alla percezione e al tocco	In Presenza 4
3	Adjustments – Parte II	In Presenza 4
4	Adjustments – Parte III	In Presenza 4
5	Adjustments – Parte IV	In Presenza 4
6	Adjustments – Parte V	In Presenza 4
7	Adjustments – Parte VI pratica studenti	In Presenza 4
Totale modulo Adjustments		26
8	Ripasso e domande online	Online / in diretta 2
9	Esame finale (per chi fa formazione): Teoria e Pratica	In Presenza 2
Totale complessivo		30

WORKSHOP

PROGRAMMA		ORE
1	YIN YOGA (Bettina)	<i>In Presenza</i> 4
2	INTRODUZIONE ALL'ASHTANGA VINYASA YOGA (Gius&Cri)	<i>In Presenza</i> 4
3	AERIAL YOGA (Cris)	<i>In Presenza</i> 4
4	PILATES E YOGA: DIFFERENZE E SIMILITUDINI (Stefy)	<i>In Presenza</i> 4
5	ANANDA YOGA	<i>In Presenza</i> 4
6	I cinque tibetani e qi kong – Teoria e Pratica (Bettina)	<i>In Presenza</i> 4
7	Utilizzo props nello yoga (Cris)	<i>In Presenza</i> 4
8	IYENGAR YOGA (A. Cravero)	<i>In Presenza</i> 4
9	Yoga in gravidanza	<i>Online / Registrazione</i> 4
10	Yoga Post-Parto e riabilitazione pavimento pelvico	<i>Online / Registrazione</i> 4
11	Restorative Yoga online	<i>Online / Registrazione</i> 3
12	Domoterapia – Geobiologia – Parte 1 (Ing Daniela Carboni)	<i>Online / Registrazione</i> 3
13	Domoterapia – Geobiologia – Parte 2 (Ing Daniela Carboni)	<i>Online / Registrazione</i> 3
14	Introduzione Yantra, Geometria, sacra e Feng Shui (Ing Daniela Carboni)	<i>Online / Registrazione</i> 2
15	YOGA E MTC (Cris)	<i>Online / in diretta</i> 3
16	YOGA PER BAMBINI (SARA)	<i>Online / in diretta</i> 2
17	Musicoterapia (Drssa FIORELLA S)	<i>Online / in diretta</i> 2
18	Gli Avatar di Vishnu e i Lila divini La forza della Dea: Shakti e manifestazione del divino femminile (Drssa VALENTINA)	<i>Online / in diretta</i> 2
19	Relazione con il Divino: creazione, dialogo, sacrificio, azione, amore - tra ebraismo, cristianesimo e Bhakti nella Bhagavad Gita (Drssa VALENTINA)	<i>Online / in diretta</i> 3
20	Frequenze di guarigione (Dr ATTILIO S. e Drssa MARILENA F.)	<i>Online / in diretta</i> 3
Totale complessivo		66

MODULO: METODOLOGIA DIDATTICA – LEZIONI

PROGRAMMA		ORE
TEORIA		
1	Come guidare l'esecuzione degli Asana	<i>Online / Registrazione</i> 2
2	Come guidare l'esecuzione di Pranayama, Meditazione, Rilassamento	<i>Online / Registrazione</i> 2
3	Sequenze: Tipologie e come costruirle	<i>Online / Registrazione</i> 2
4	Come gestire e guidare una seduta di meditazione	<i>Online / Registrazione</i> 2
5	L'arte della meditazione e dell'ascolto oltre la parola	<i>In Presenza</i> 4
6	Aspetti burocratici, commerciali e etici nell'insegnamento dello yoga anche come lavoro	<i>Online / Registrazione</i> 3
7	Promuovere la propria attività di insegnante: Principi e strumenti	<i>Online / Registrazione</i> 3
8	ANATOMIA – Analisi della postura (FULVIO)	<i>In Presenza</i> 4
Totale teoria		22
PRATICA		
9	Pratica di asana/pranayama/meditazione condivisa con gli studenti	<i>In Presenza</i> 2 ore x pratica
10	Assistere gli studenti durante le lezioni	<i>In Presenza</i> 2 ore x pratica
11	Pratica guidata dagli studenti	<i>In Presenza</i> 2 ore x pratica
12	Meditazione guidata dallo studente	<i>In Presenza</i> 1 ora x pratica
13	Yoga Nidra/Savasana guidato dallo studente	<i>Online / Registrazione</i> 1 ora x pratica
14	Lez. completa (asana, pranayama, meditazione) guidata dagli studenti (gruppi)	<i>In Presenza</i> 2 ore x lezione
15	Lezione TEMATICA (introduzione, asana, pranayama, meditazione) guidata dagli studenti (a gruppi)	<i>In Presenza</i> 2,5 ore x lezione
TIROCINIO		
16	Indicazioni per l'esecuzione del tirocinio	<i>Online / Registrazione</i> 1
TIROCINIO STUDENTE		
17	Relazione del tirocinio	<i>Online / in diretta</i> 1 ora x ogni studente
TESI		
18	Organizzazione della tesi finale	<i>Online / in diretta</i> 2
19	Definizione e programmazione delle esposizioni di tesi	<i>Online / in diretta</i> 1
20	Discussione tesi e pratica proposta dallo studente	<i>In Presenza</i> 2 ore x ogni studente
21	Esame finale pratico	<i>In Presenza</i> 4
Totale complessivo		125,5
TOTALE COMPLESSIVO FORMAZIONE		546

QUOTE MODULI

YOGA YTT - YOGA EXPLORER

IBAN: ALBERTO MILANI

IT 68 N 05696 51530 000001278 X68

PAYPAL

cristinespiezia@gmail.com (PAGAMENTO AMICI)

SATISPAY O POSTEPAY

cristinespiezia@gmail.com

Asana	€ 1000
Pranayama	€ 250
Meditazione	€ 200
Yogic Studies	€ 350
Anatomia Energetica	€ 450
Tecniche di Purificazione	€ 150
Ayurveda	€ 250
Adjustment	€ 400
Gentle Yoga	€ 120
Metodologia didattica 1	€ 500
Metodologia didattica 2	€ 500
Workshop (30 ore)	€ 900

QUOTE MODULI


YOGA EXPLORER ONLINE

Yogic Studies	€ 350
Tecniche di purificazione	€ 100
Meditazione	€ 160
Anatomia Energetica	€ 300

COSTO LEZIONI SINGOLE

Variano dalle 30 € alle 80 € in base al tipo di lezione e al tempo, se online o se in presenza o se è un workshop. Scrivici per avere maggiori info

**PER ISCRIVERTI AD UN MODULO O
AD UNA LEZIONE /WORKSHOP
scrivi a:**

 academy.jivayoga@gmail.com

 342 7789137 - Cristine (Whatsapp)

a presto



Team Jiva Yoga Academy