

# MODULI E LEZIONI



## MODULI NEL DETTAGLIO

- Lezione online registrata
- Lezione online in diretta
- Lezione in presenza



MODULO: YOGASANA - LEZIONI	ORE
Introduzione agli asana: TEORIA (yoga lab)	3
Panoramica delle più importanti libri/risorse in riferimento allo Yogasana	1
Introduzione ai Bandha e al respiro nella pratica	2
Il Surya Namaskara Rishikesh e il vinyasa - TEORIA	2
Il Surya Namaskara Rishikesh - PRATICA	2
Asana - Posture in piedi: TEORIA	2
Asana - Posture in piedi: PRATICA	2
Il core nello Yoga: TEORIA	2
Il core nello Yoga: PRATICA	2
Asana di Equilibrio – TEORIA	1
Asana di Equilibrio – PRATICA	4
Yogoda e esercizi super coscienza - TEORIA	2
Yogoda e esercizi supercoscienza – PRATICA	3
Surya Namaskara – Il Saluto al Sole A e B dell'Ashtanga Vinyasa Yoga	2
Sàvasana – TEORIA	1
Sàvasana – PRATICA	1
I diversi metodi e stili dello Yoga moderno: un'introduzione	2
Asana: Piegamenti in avanti – TEORIA	2
Asana: Piegamenti in avanti – PRATICA	4
Il Vinyasa - PRATICA	3
Asana: Backbends – TEORIA	2
Asana: Backbends – fundamentali e PRATICA	4
Le affermazioni di Yogananda	2
Asana: Piegamenti laterali – TEORIA	2
Asana: Piegamenti laterali – PRATICA	4
Asana: Torsioni – TEORIA	2
Asana: Torsioni – PRATICA	4
Asana: Capovolte e Inversioni - TEORIA	2
Asana: Capovolte e Inversioni - PRATICA	4
Asana - Posizioni sedute per pranayama e meditazione e posture neutre: TEORIA	1
Asana - Posizioni sedute per pranayama e meditazione e posture neutre: PRATICA	2
Asana - Posizioni sedute per pranayama e meditazione e posture neutre: PRATICA	1
Maha mudra – Teoria e pratica	2
Asana: Apertura dell'anca – Preparazione e pratica	4
Sequenze: Tipologie	2
Asana: Handstand – TEORIA	1
Handstand – propedeutica e PRATICA	4
Propedeutica e pratica per il core	4
	90 ore
ANATOMIA – Apparato muscolo-scheletrico e patologia (Dr. MARIANO S)	2
ANATOMIA – Apparato respiratorio e cardio-vascolare e Patologia (Dr MARIANO S)	2
ANATOMIA – Sistema muscolo scheletrico: arti inferiori (Dr FULVIO)	2
ANATOMIA - Sistema muscolo scheletrico: arti superiori (Dr FULVIO)	2
ANATOMIA - Sistema nervoso e Patologia (Dr MARIANO S)	2
ANATOMIA - Sistemi endocrino e Patologia (Dr MARIANO S)	2
ANATOMIA – Sistema digestivo e Patologia (Dr MARIANO S)	2
	14 ore
Ripasso e domande	2
Esame anatomia (per chi fa formazione)	2
Esame finale (per chi fa formazione): Teoria e Pratica	4
	120 ore totali

MODULO: PRANAYAMA - LEZIONI	ORE
L'arte del respiro	2
Introduzione al Pranayama	2
Panoramica delle più importanti libri/risorse in riferimento al Pranayama	1
Tecniche Pranayama – Parte I: Teoria generale	1
Tecniche Pranayama – Pratica introduttiva	2
Tecniche Pranayama – Ujjayi: Teoria e Pratica	2
Tecniche Pranayama - Parte II Il respiro yogico completo, triangolare, quadrato t e p	3
Tecniche Pranayama - Parte III: Respirazioni a narici alternate -teoria e pratica	3
Tecniche Pranayama - Parte IV: Brhamari, Sitkali, Sitari, Viloma – teoria e pratica	3
Tecniche Pranayama: metodologie energetiche e psichiche	3
Pratica di Pranayama in presenza - I	2
Pratica di Pranayama in presenza - II	2
	26
Ripasso e domande	2
Esame finale (per chi fa formazione): Teoria e Pratica	2

MODULO: MEDITAZIONE - LEZIONI	ORE
La Meditazione: Teoria Generale	2
Tipologie di meditazione	2
Panoramica delle più importanti libri/risorse in riferimento alla meditazione	1
Meditazione: Om/AUM – Mandukya (Bettina)	1
Mantra e Japa nello Yoga (Bettina)	1
Gayatri Mantra: Significato e canto (Bettina)	1
Meditazione So Ham – Teoria (Bettina)	1
Yoga Nidra: teoria e pratica breve	2
Yoga Nidra: pratica completa	1
I principali Mantra: Om Mani Padme Hum- Om Namah shivaya ecc	1
Meditazione: Tratak	1
Introduzione al Kriya Yoga - Teoria e Arohan e Avarohan (BETTINA)	1
Kriya Yoga e Maestri (Dr ATILIO S)	2
Pratica meditazione (tratak, om, so Ham, Arohan e Avaroahn) – I	2
Pratica meditazione (tratak, om, so Ham, Arohan e Avaroahn) – II	2
	21
Ripasso e domande	2
Esame finale (per chi fa formazione): Teoria e Pratica	2
	25 ore totali

<b>MODULO: ANATOMIA ENERGETICA</b>	<b>ORE</b>
L'anatomia del corpo spirituale e le energie sottili: Prana, chakra e nadi	2
Panoramica delle più importanti libri/risorse in riferimento all'anatomia energetica	1
Anatomia energetica: Muladhara Chakra	2
Pratica di Hatha vinyasa yoga (mirata su Muladhara Chakra)	2
Anatomia energetica: Svadhishtana Chakra	2
Pratica di Hatha vinyasa yoga (mirata su Svadhishtana Chakra)	2
Anatomia energetica: Manipura Chakra	2
Pratica di Hatha vinyasa yoga (mirata su Manipura Chakra)	2
Anatomia energetica: Anahata Chakra	2
Pratica di Hatha vinyasa yoga (mirata su Anahata Chakra)	2
Anatomia Energetica: Vishuddi Chakra	2
Pratica di Hatha vinyasa yoga (mirata su Vishuddi Chakra)	2
Anatomia Energetica: Ajna Chakra	2
Pratica di Hatha vinyasa yoga (mirata su Ajna Chakra)	2
Anatomia Energetica: Sahasrara Chakra	2
Meditazione sui chakra	1
I cinque Kosha e i corpi sottili (albi)	2
I Mudra – i sigilli energetici	2
Pratica di asana e meditazione con i Mudra	2
I bandha: Introduzione	2
Mula bandha - Teoria	1
Mula bandha: pratica specifica	2
Uddyana bandha - Teoria	1
Uddyana bandha: pratica specifica	2
Jalandhara bandha - Teoria	1
Jalandhara bandha e pratica specifica.	2
	47
Ripasso e domande	2
Esame finale (per chi fa formazione)	2
	<b>51 ore totali</b>

<b>MODULO: YOGIC STUDIES - LEZIONI</b>	<b>ORE</b>
Storia e significato dello yoga - I	2
Storia e origini dello Yoga: i principali percorsi (Karma, Bhakti, Jnana, Raja e Hatha Yoga) – II	2
Panoramica delle più importanti libri/risorse in riferimento ai fondamenti filosofici e spirituali dello Yoga	1
Yoga testi tradizionali: Patanjali e gli Yoga Sutra	2
Yoga testi tradizionali: Bhagavad Gita - I (Drssa VALENTINA)	2
Yoga testi tradizionali: Bhagavad Gita – II (Drssa VALENTINA)	2
Patanjali e gli otto passi di Ashtanga Yoga: Introduzione	2
Gli Yogi più importanti e influenti dello yoga moderno	2
Yoga testi tradizionali: Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita e Shiva Samhita	2
Cosa sono i Klesha (Bettina)	1
Gli otto rami dell'Ashtanga Yoga: Yama e Niyama	2
Yoga sutra: Sadhana e Samadhi Pada (Drssa VALENTINA)	3,5
Yoga Sutra: Samadhi e Kayvalya Pada (Drssa VALENTINA)	2,5
Samkhya (Drssa VALENTINA)	3
Basi di Sanscrito per yogi	2
Il Pantheon Induista (Drssa VALENTINA)	2
Testi tradizionali: Ramayana (Drssa VALENTINA)	2
	35 ore
Ripasso e domande	3
Esame finale (per chi fa formazione): Teoria e Pratica	2
	<b>40 ore totali</b>

<b>MODULO: YOGA Gentile- LEZIONI</b>	<b>ORE</b>
Introduzione allo yoga therapy	1
Propedeutica agli asana (yoga dolce): introduzione e esercizi	4
Yoga therapy spalle	2
Yoga therapy ginocchio	2
Yoga therapy ischiocrurali e sciatica	2
Pratica Chair Yoga	2
	13
Propedeutica agli asana guidato dallo studente (solo per chi fa formazione)	1 per ogni studente

<b>MODULO: TECNICHE PURIFICAZIONE E ALIMENTAZIONE - LEZIONI</b>	<b>ORE</b>
La purificazione del corpo nello yoga: Introduzione	2
Alimentazione secondo lo yoga (Dr ATTILIO)	2
Tecniche di purificazione dell'Hatha Yoga – Kapalabathi e Jala Neti– Teoria	2
Tecniche di purificazione dell'Hatha Yoga – Nauli, Pompaggio ecc Teoria, preparazione e pratica	2
Pratica in presenza di Kapalabathi, Nauli ecc.	3
	11
Domande e risposte	2
Esame finale (per chi fa formazione)	2
	<b>15 ore totali</b>

<b>MODULO: AYURVEDA - LEZIONI</b>	<b>ORE</b>
AYURVEDA E YOGA: INTRODUZIONE	3
AYURVEDA: Dosha e Subdosha   Anatomia e fisiologia secondo l'ayurveda	3
AYURVEDA e YOGA: Agni, Ama, Prana, Tejas, Ojas	3
AYURVEDA: Anatomia e fisiologia secondo Ayurveda: Ripasso generale. Hama, Panchakarma e tecniche di purificazione ayurvedica. (SERGIO)	3
AYURVEDA: Ripasso e esame	3
	<b>15 ore</b>

<b>MODULO: ADJUSTMENTS - LEZIONI</b>	<b>ORE</b>
Principi generali degli adjustments	2
Adjustments – Parte I introduzione alla percezione e al tocco	4
Adjustments – Parte II	4
Adjustments – Parte III	4
Adjustments – Parte IV	4
Adjustments – Parte V	4
Adjustments – Parte VI pratica studenti	4
	26
Ripasso e domande online	2
Esame finale (per chi fa formazione): Teoria e Pratica	2
	<b>30 ore totali</b>

WORKSHOP	ORE
YIN YOGA (Bettina)	4
INTRODUZIONE ALL' ASHTANGA VINYASA YOGA (Gius&Ci)	4
AERIAL YOGA (Cris)	4
PILATES E YOGA: DIFFERENZE E SIMILITUDINI ( Stefy)	4
ANANDA YOGA	4
I cinque tibetani e qi kong – Teoria e Pratica (Bettina)	4
Utilizzo props nello yoga (Cris)	4
IYENGAR YOGA (A. Cravera)	4
<b>Yoga in gravidanza</b>	4
Yoga Post-Parto e riabilitazione pavimento pelvico	4
Restorative Yoga online	3
Domoterapia – Geobiologia – Parte 1(Ing Daniela Carboni)	3
Domoterapia – Geobiologia – Parte 2 (Ing Daniela Carboni)	3
Introduzione Yantra, Geometria, sacra e Feng Shui (Ing Daniela Carboni)	2
<b>YOGA E MTC (cris)</b>	3
<b>YOGA PER BAMBINI (SARA)</b>	2
Musicoterapia (Drssa FIORELLA S)	2
Gli Avatari di Vishnu e i Lila divini.	
La forza della Dea: Shakti e manifestazione del divino femminile (Drssa VALENTINA)	2
La relazione con il Divino: creazione, dialogo, sacrificio, azione e amore. Un percorso comparativo tra ebraismo, cristianesimo e Bhakti nella Bhagavad Gita (Drssa VALENTINA)	3
Frequenze di guarigione (Dr ATTILIO S. e Drssa MARILENA F.)	3

# Modulo riservato al YTT

MODULO: METODOLOGIA DIDATTICA - LEZIONI	ORE
<b>TEORIA</b>	
Come guidare l'esecuzione degli Asana	2
Come guidare l'esecuzione di Pranayama, Meditazione, Rilassamento	2
Sequenze: Tipologie e come costruirle	2
Come gestire e guidare una seduta di meditazione	2
<b>L'arte della meditazione e dell'ascolto oltre la parola</b>	4
Aspetti burocratici, commerciali e etici nell'insegnamento dello yoga anche come lavoro	3
Promuovere la propria attività di insegnante: Principi e strumenti	3
<b>ANATOMIA – Analisi della postura (FULVIO)</b>	4
	22
<b>PRATICA</b>	
Pratica di asana/pranayama/meditazione condivisa con gli studenti	2 per pratica
Assistere gli studenti durante le lezioni	2 per pratica
Pratica guidata dagli studenti	2 per pratica
Meditazione guidata dallo studente	1 per pratica
Yoga Nidra/Savasana guidato dallo studente	1 per pratica
Lezione completa (asana, pranayama, meditazione) guidata dagli studenti (a gruppi)	2 per lezione
Lezione TEMATICA (introduzione, asana, pranayama, meditazione) guidata dagli studenti (a gruppi)	2,5 per lezione
<b>TIROCINIO</b>	
Indicazioni per l'esecuzione del tirocinio	1
Tirocinio	100 ore per ogni studente
Relazione del tirocinio	1 per ogni studente
<b>TESI</b>	
Organizzazione della tesi finale	2
Definizione e programmazione delle esposizioni di tesi	1
Discussione tesi e pratica proposta dallo studente	2 per ciascuno studente
<b>Esame finale pratico</b>	4

# QUOTE MODULI

## Yoga YTT -Yoga Exp

**IBAN: ALBERTO MILANI**

IT 68 N 05696 51530 000001278 X68

**PAYPAL**

cristinespiezia@gmail.com (PAGAMENTO AMICI)

**SATISPAY O POSTEPAY**

cristinespiezia@gmail.com

Yogasana	<b>1000€</b>
Pranayama	<b>250€</b>
Meditazione	<b>200€</b>
Yogic Studies	<b>350€</b>
Anatomia Energetica	<b>450€</b>
tecniche di Purificazione	<b>150€</b>
Ayurveda	<b>250€</b>
Adjustment	<b>400€</b>
Gentle Yoga	<b>120€</b>
Metodologia didattica 1 e 2	<b>500€+500€</b>
Workshop (30 ore)	<b>900€</b>

# QUOTE MODULI

## YOGA EXP **ONLINE**

Yogic Studies	<b>350€</b>
Tecniche di purificazione	<b>100€</b>
Meditazione	<b>160€</b>
Anatomia Energetica	<b>300€</b>

## 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

3427789137 - Cristine (Whatsapp)

a presto

