

**Scuola per insegnanti YOGA metodo AnatomYoga®**

**CORSO ANNUALE DI FORMAZIONE SUPERIORE  
ANATOMIA APPLICATA ALLO YOGA METODO ANATOMYOGA®**

**Syllabus annualità 2019/2020**

**Le lezioni si svolgeranno il sabato e la domenica dalle 09.00 alle 18.00 con cadenza mensile nella sede di AnatomYoga® c/o Studio Equilibri® - Viale Amendola 150\A Modena. Stage di approfondimento su temi specifici e verifiche previste in itinere.**

| Periodo                          | Corso  | Docenti   |
|----------------------------------|--|---|
| <b>Annualità<br/>2019/2020</b>   | <p style="text-align: center;"><b>Il metodo AnatomYoga®</b></p> <p style="text-align: center;">AnatomYoga®, la conoscenza migliora la pratica<br/>Conoscere per praticare meglio cercando la percezione e non l'azione</p> <p>Il metodo <b>AnatomYoga®</b> nasce per <b>integrare la conoscenza dello yoga migliorando la pratica</b> - conoscere per praticare meglio cercando la percezione e non l'azione.</p> <p>Unisce la conoscenza anatomica/fisiologica all'esperienza millenaria della pratica yoga, aprendo un canale di collegamento e scambio fra corpo e mente apportando una maggiore conoscenza e consapevolezza del "qui e ora".</p> <p>All'interno di questo progetto di formazione superiore anatomico lo studio e la pratica si focalizzeranno in maniera più approfondita sulla conoscenza e sulla percezione dei sistemi corporei. Studieremo e valuteremo a 360° il corpo umano a livello di anatomia e fisiologia e il suo funzionamento rispetto la pratica yogica.</p> <p>AnatomYoga® dal 2011 è un marchio registrato per motivi di tutela e di correttezza e dal 2012 è un'Associazione Sportiva Dilettantistica, affiliata CSEN - CONI e Yoga Alliance® - Italia International come scuola di formazione professionale internazionale per diventare insegnanti yoga RYT 500H - RYT250H PLUS.</p> | <p><b>GAETANO ZANNI</b></p> <p><b>GIOVANNA ASTA</b></p> <p><b>GIANFRANCO BERTAGNI</b></p> <p><b>DAVIDE BONGIORNO</b></p> <p><b>ELISABETTA RAZZABONI</b></p> <p><b>ROBERTA MENEGHINI</b></p> |
| <b>19 - 20<br/>Ottobre 2019</b>  | <b>Percezioni anatomiche - Un approccio yogico</b>   | <b>Gaetano Zanni</b>  |
| <b>16 - 17<br/>Novembre 2019</b> | <b>I 3 sistemi - Sistema nervoso centrale - Autonomo - Periferico<br/>Fisiologia del respiro - Pranayama - Pratiche funzionali</b>   | <b>Gaetano Zanni</b>  |

|                            |   |                                       |
|----------------------------|---|---------------------------------------|
| 21 - 22<br>Dicembre 2019   | Colonna vertebrale 1 - Biomeccanica e fisiologia rachide vertebrale<br>Il corpo in torsione e le sue patologie - Un approccio yogico  | Gaetano Zanni                         |
| 25 - 26<br>Gennaio 2020    | Udara e sistema viscerale – Ascolto anatomico – funzionale  | Gaetano Zanni                         |
| 8 - 9<br>Febbraio 2020     | Filosofia del sentire - Ascolto percepito<br>Props - Un approccio anatomico   | Gianfranco Bertagni<br>Giovanni Asta  |
| 7 - 8<br>Marzo 2020        | I movimenti e le relazioni nascoste: oggettivazione ecografica della statica e della dinamica strutturale e viscerale nella pratica yogica<br>Apparato muscolare - Un approccio yogico  | Davide Bongiorno<br>Gaetano Zanni     |
| 18 - 19<br>Aprile 2020     | Piede - Arto inferiore  | Gaetano Zanni                         |
| 16 - 17<br>Maggio 2020     | Arto superiore - Scapola  | Gaetano Zanni                         |
| 11-12-13-14<br>Giugno 2020 | Residenziale. Quattro giorni di full immersion teorico - pratica<br>Revisione - Ripasso delle lezioni fatte e laboratorio pratico delle stesse<br>Psicologia - Il trauma nel corpo - Approfondimenti di psicosomatica<br>Bacino - Mobilità e elasticità | Gaetano Zanni<br>Elisabetta Razzaboni |
| 11 - 12<br>Luglio 2020     | I recettori - Percepire o recepire  | Gaetano Zanni                         |
| 19 - 20<br>Settembre 2020  | Colonna vertebrale 2 - Le relazioni e gli approcci a livello posturale<br>Metodologia dell'insegnamento - Dal simbolismo alla personalizzazione   | Gaetano Zanni                         |
| 10 - 11<br>Ottobre 2020    | La fascia - Le connessioni nella pratica yogica<br>Il tempo nell'asana – Differenza tra fare e sentire  | Gaetano Zanni                         |
| 14 - 15<br>Novembre 2020   | Verifica finale   | Staff docenti                         |