

CORSO BIENNALE DI FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA METODO ANATOMYOGA® 2023 - 2025

PRIMA ANNUALITÀ 2023 - 2024

I corsi si svolgeranno sabato dalle 09.00 alle 19.00 e domenica dalle 09.00 alle 18.00 (con breve pausa pranzo concordata) a cadenza mensile concordata presso AnatomYoga® Asd, Viale Amendola 150\A Modena. Stage di approfondimento su temi specifici e verifiche previste in itinere.

AnatomYoga, la conoscenza migliora la pratica

AnatomYoga nasce per integrare la conoscenza dello yoga migliorando la pratica, conoscere per praticare meglio cercando la percezione e non solo l'azione.

AnatomYoga 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".

Il progetto formativo di **AnatomYoga** prevede: oltre ad un apprendimento e ad una valutazione anatomica specifica di ognuno di noi, la conoscenza e lo studio delle neuroscienze applicate, della filosofia antica e di tutti gli elementi storici dello yoga cercando un'unione tra corpo e mente riportandoci sul sentire e non sul fare.

AnatomYoga® dal 2011 è un marchio registrato con metodo sottoposto a Copyright© per motivi di tutela e di correttezza. 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 - CEAS FACE TO FACE O ONLINE.

DOCENTI

Gaetano Zanni

Giovanni Asta

Gianfranco Bertagni

Davide Bongiorno

Sandro Spagnoli

Stefano Vignali

Lisa Ragazzoni

Elisabetta Razzaboni

Rosalba Piarulli

14 - 15 ottobre 2023

IL METODO ANATOMYOGA® - PRESENTAZIONE DEL CORSO

Docente: Gaetano Zanni

PERCEZIONI ANATOMICHE - UN APPROCCIO YOGICO

Docente: Gaetano Zanni

11 - 12 novembre 2023

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO - DAL METODO ALLA PERSONALIZZAZIONE

Docente: Gaetano Zanni

COLONNA VERTEBRALE 1 - BIOMECCANICA E FISIOLOGIA DEL RACHIDE VERTEBRALE

Docente: Lisa Ragazzoni

2 - 3 dicembre 2023

YOGA, HATHA YOGA, ASANA: RIFLESSIONI

Docente: Giovanni Asta

INTRODUZIONE ALLA FILOSOFIA DEL CORPO

Docente: Gianfranco Bertagni

27 - 28 gennaio 2024

SICUREZZA NELLA PRATICA YOGICA. DOVE SIAMO E COME SIAMO

Docente: Gaetano Zanni

L'APPARATO MUSCOLARE - DALLA TEORIA ALLA PRATICA - 1a sessione

Docente: Gaetano Zanni

10 - 11 febbraio 2024

PNEI (PSICONEUROENDOCRINOIMMUNOLOGIA) RELAZIONE MENTE-CORPO UNA VISIONE YOGICA
Docente: Elisabetta Razzaboni

CORPO PRANICO, PRANAYAMA

Docente: Giovanni Asta

09 - 10 marzo 2024

GLI YOGASUTRA DI PATANJALI E LA LORO PSICOLOGIA

Docente: Gianfranco Bertagni

PRATICARE CON LENTEZZA - ASCOLTO DEI SISTEMI NELLA PRATICA

Docente: Gaetano Zanni

REVISIONE PRATICO-TEORICA

Docente: Gaetano Zanni

13 - 14 aprile 2024

MTC E RELAZIONI CON LO YOGA

Docente: Stefano Vignali

AYURVEDA E LE SUE RELAZIONI CON LA PRATICA YOGA

Docente: Rosalba Piarulli

11 - 12 maggio 2024

CORPO, SENTIRE, PRESENZA NEL TANTRISMO

Docente: Gianfranco Bertagni

FISIOLOGIA DEL RESPIRO - PRANAYAMA - 1° sessione

Docente: Gaetano Zanni

RESIDENZIALE 27 - 30 giugno 2024

BIO-TENSEGRITÀ NELLA PRATICA YOGA

Docente: Lisa Ragazzoni

UDARA E SISTEMA VISCERALE - DUE REALTÀ A CONFRONTO - 1a sessione

Docente: Gaetano Zanni

CANTO ARMONICO

Docente: Sandro Spagnoli

REVISIONE TEORICO - PRATICA

Docente: Gaetano Zanni

27 - 28 luglio 2024

UDARA E SISTEMA VISCERALE - DUE REALTÀ A CONFRONTO - 2a sessione

Docente: Gaetano Zanni

LABORATORIO PRATICO - LO STUDIO A 360° DI UN ASANA

Docente: Gaetano Zanni

28 - 29 settembre 2024

VERIFICA PASSAGGIO ANNUALITÀ