

# 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**

**Marco Passavanti**

**Davide Bongiorno**

**Sandro Spagnoli**

**Anna Ferrari**

**Lisa Ragazzoni**

**Elisabetta Razzaboni**

**Rosalba Piarulli**

**Stefano Vignali**

**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: RILESSIONI**

**Docente: Giovanni Asta**

---

**LE ORIGINI DELLO YOGA NELL'INDIA ANTICA E IL SISTEMA DELLO YOGA "classico" di Patanjali**

**Docente: Marco Passavanti**

**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**

**LO YOGA TANTRICO**

Docente: Marco Passavanti

---

**PRATICARE CON LENTEZZA - ASCOLTO DEI SISTEMI NELLA PRATICA**

Docente: Gaetano Zanni

**REVISIONE PRATICO-TEORICA**

Docente: Gaetano Zanni

## **13 - 14 aprile 2024**

**NADA YOGA: LO YOGA DEL SUONO E DELLA VIBRAZIONE**

Docente: Anna Ferrari

---

**AYURVEDA E LE SUE RELAZIONI CON LA PRATICA YOGA**

Docente: Rosalba Piarulli

## **11 - 12 maggio 2024**

**LO HATHA YOGA NELL'INDIA PREMODERNA**

Docente: Marco Passavanti

---

**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**