

CORSO BIENNALE DI FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA METODO ANATOMYOGA® 2024 - 2026

PRIMA ANNUALITÀ 2024 - 2025

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® - come scuola di formazione professionale internazionale per diventare insegnanti yoga RYT 500H - RYT250H PLUS - YACEP E ONLINE.

DOCENTI

Gaetano Zanni
Giovanni Asta
Marco Passavanti

Davide Bongiorno
Sandro Spagnoli
Anna Ferrari

Lisa Ragazzoni
Elisabetta Razzaboni
Rosalba Piarulli

12 - 13 ottobre 2024

IL METODO ANATOMYOGA® - PRESENTAZIONE DEL CORSO

Teoria e pratica - **Docente: Gaetano Zanni**

PERCEZIONI ANATOMICHE - UN APPROCCIO YOGICO

Teoria e Pratica - **Docente: Gaetano Zanni**

09 - 10 novembre 2024

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO - DAL METODO ALLA PERSONALIZZAZIONE

Teoria e Pratica - **Docente: Gaetano Zanni**

COLONNA VERTEBRALE 1a sessione - BIOMECCANICA E FISIOLOGIA DEL RACHIDE VERTEBRALE

Teoria e pratica - **Docente: Lisa Ragazzoni**

7 - 8 dicembre 2024

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

Teoria e Pratica - **Docente: Gaetano Zanni**

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

Teoria e pratica - **Docente: Marco Passavanti**

11 - 12 gennaio 2025

AYURVEDA 1a sessione - UN APPROCCIO ALLE BASI DI UNA FILOSOFIA/MEDICINA MILLENARIA

Teoria e pratica - **Docente: Rosalba Piarulli**

SICUREZZA NELLA PRATICA YOGICA. DOVE SIAMO E COME SIAMO

Teoria e pratica - **Docente: Gaetano Zanni**

08 - 09 febbraio 2025

PNEI (PSICONEUROENDOCRINOIMMUNOLOGIA) RELAZIONE MENTE-CORPO UNA VISIONE YOGICA

Teoria e pratica - **Docente: Elisabetta Razzaboni**

BIOMECCANICA ARTICOLARE E ATTIVAZIONI MUSCOLARI

Teoria e pratica - **Docente: Gaetano Zanni**

08 - 09 marzo 2025

LO YOGA TANTRICO

Teoria e pratica - **Docente: Marco Passavanti**

PRATICARE CON LENTEZZA - ASCOLTO DEI SISTEMI NELLA PRATICA

Teoria e pratica - **Docente: Gaetano Zanni**

REVISIONE PRATICO-TEORICA

Teoria e pratica - **Docente: Gaetano Zanni**

12 - 13 aprile 2025

NADA YOGA: LO YOGA DEL SUONO E DELLA VIBRAZIONE

Teoria e pratica - **Docente: Anna Ferrari**

FISIOLOGIA DEL RESPIRO - PRANAYAMA - 1° sessione

Teoria e Pratica - **Docente: Gaetano Zanni**

10 - 11 maggio 2025

VINYASA YOGA- LE ORIGINI E LE BASI DELLA PRATICA

Teoria e Pratica - **Docente: Rosalba Piarulli**

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

Teoria e Pratica - **Docente: Gaetano Zanni**

RESIDENZIALE 12-13-14-15 giugno 2025

BIO-TENSEGRITÀ NELLA PRATICA YOGA Teoria e pratica - **Docente: Lisa Ragazzoni**

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

Teoria e pratica - **Docente: Gaetano Zanni**

CANTO ARMONICO

Teoria e pratica - **Docente: Sandro Spagnoli**

REVISIONE TEORICO - PRATICA

Docente: Gaetano Zanni

12 - 13 luglio 2025

LO HATHA YOGA NELL'INDIA PREMODERNA

Teoria e pratica - **Docente: Marco Passavanti**

**ASANA A 360° - LABORATORIO PRATICO SUGLI ASANA CON UNO SGUARDO AL SIGNIFICATO
ARCHETIPO E ALLA LORO MANIFESTAZIONE A LIVELLO BIOMECCANICO**

Teoria e pratica - **Docente: Lisa Ragazzoni**

13- 14 settembre 2025

VERIFICA PASSAGGIO ANNUALITÀ