

CORSO BIENNALE DI FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA METODO ANATOMYOGA® 2025 - 2027

PRIMA ANNUALITÀ 2025 - 2026

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 anatomica e fisiologica con la pratica millenaria dello yoga, con l'obiettivo di migliorare l'esperienza sul tappetino attraverso un approccio consapevole.

Conoscere per praticare meglio, esplorando la percezione oltre l'azione: questo è il cuore del metodo. Unendo sapere scientifico e tradizione yogica, AnatomYoga® apre un dialogo profondo tra corpo e mente, favorendo la presenza e la consapevolezza del "qui e ora".

Il percorso formativo proposto include:

- un apprendimento anatomico personalizzato,
- lo studio delle neuroscienze applicate,
- la filosofia antica e gli aspetti storici dello yoga, per tornare al sentire autentico del corpo e alla connessione interiore, oltre la semplice esecuzione.

Dal 2011 **AnatomYoga®** è un marchio registrato® e il suo metodo è protetto da **Copyright©**, per garantirne l'integrità e la correttezza.

Dal 2012 è anche **Associazione Sportiva Dilettantistica**, affiliata **CSEN - CONI** e **Yoga Alliance®**, riconosciuta come scuola di formazione professionale internazionale per diventare insegnanti yoga con i percorsi **RYT 500H**, **RYT 250H PLUS**, **YACEP** e **ONLINE**.

DOCENTI

Gaetano Zanni
Giovanni Asta
Marco Passavanti

Davide Bongiorno
Sandro Spagnoli
Anna Ferrari

Lisa Ragazzoni
Elisabetta Razzaboni

11 - 12 ottobre 2025

IL METODO ANATOMYOGA® - PRESENTAZIONE DEL CORSO

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

PERCEZIONI ANATOMICHE - UN APPROCCIO YOGICO

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

15 - 16 novembre 2025

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**

06 - 07 dicembre 2025

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**

10 - 11 gennaio 2026

DA VALUTARE:

Teoria e pratica - **Docente Lisa Ragazzoni**

SICUREZZA NELLA PRATICA YOGICA. DOVE SIAMO E COME SIAMO

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

07 - 08 febbraio 2026

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**

07 - 08 marzo 2026

PRATICARE CON LENTEZZA - ASCOLTO DEI SISTEMI NELLA PRATICA

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

REVISIONE PRATICO-TEORICA

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

LO YOGA TANTRICO

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

11 - 12 aprile 2026

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**

09 - 10 maggio 2026

UDARA E SISTEMA VISCERALE – DUE REALTA' A CONFRONTO 1° sessione

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**

RESIDENZIALE 11-12-13-14 giugno 2026

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

11 - 12 luglio 2026

LO HATHA YOGA NELL'INDIA PREMODERNA

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

YOGA E POSTURA

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

12- 13 settembre 2026

VERIFICA PASSAGGIO ANNUALITÀ