

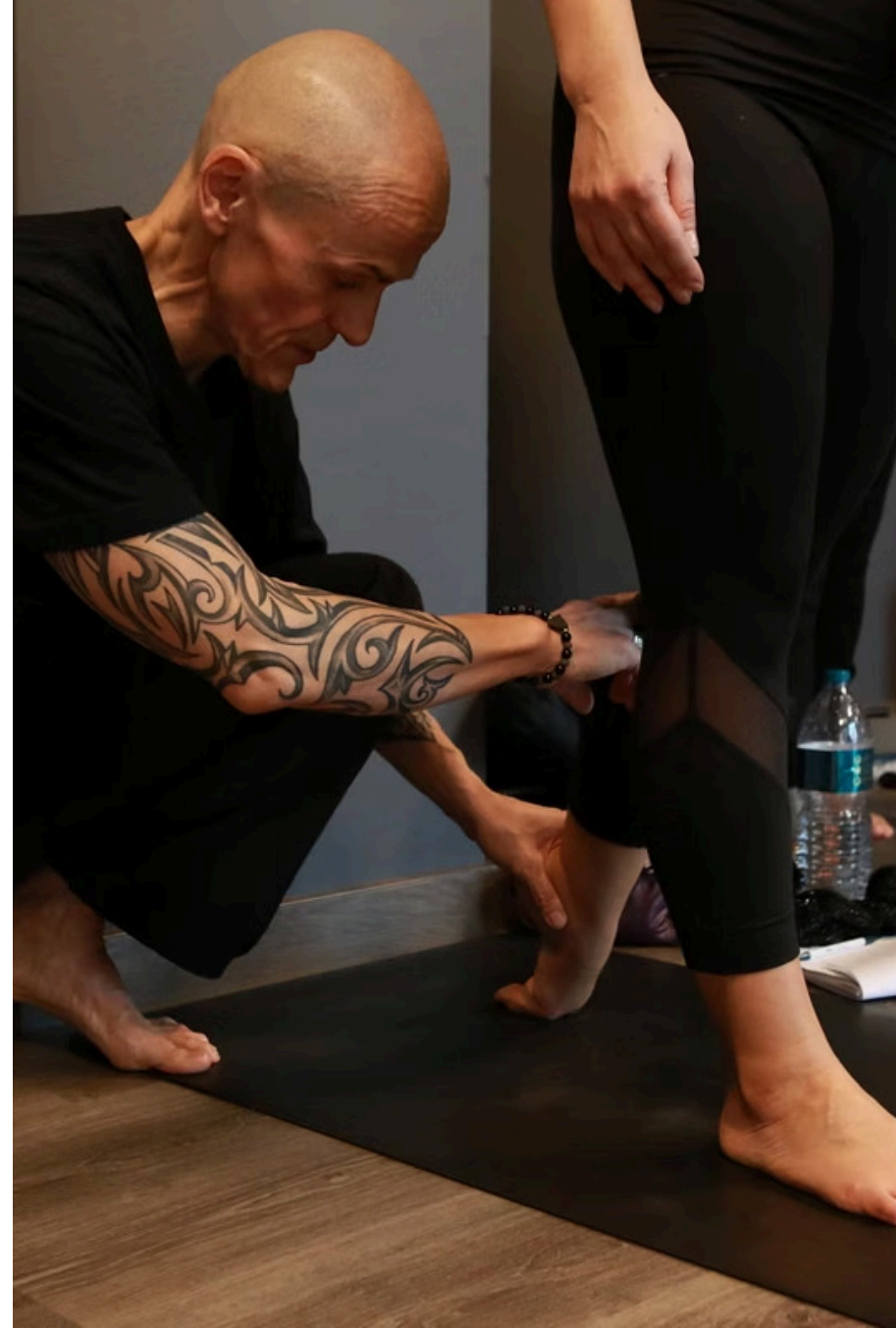
ANATOMYOGA - Scuola Biennale di Formazione Insegnanti

Un percorso biennale che integra conoscenza anatomica e fisiologica con la pratica millenaria dello yoga. Migliora la tua esperienza sul tappetino attraverso un approccio consapevole e scientifico.



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.



Il Metodo AnatomYoga

Approccio Consapevole

Unione del sapere scientifico con la tradizione yogica per facilitare la presenza e la consapevolezza del "qui e ora".

Percezione Profonda

Ritorno al sentire autentico del corpo e alla connessione interiore, andando oltre la semplice azione.

Marchio Registrato

AnatomYoga® è registrato dal 2011, con metodo protetto da Copyright©, a garanzia di integrità e correttezza.

Dal 2012, riconosciuta come scuola di formazione professionale internazionale per insegnanti yoga (RYT 500H, RYT 250H PLUS, YACEP e ONLINE), affiliata a CSEN - CONI e Yoga Alliance®.



I 5 Pilastri della Formazione Biennale

1

Metodologia AnatomYoga

Il cuore della filosofia
AnatomYoga, con basi
scientifiche per una
comprensione profonda e
consapevole della pratica.

2

Anatomia e Fisiologia Applicata

Conoscenza dettagliata della
struttura e del funzionamento
del corpo umano applicata
direttamente alla pratica yoga.

3

Filosofia e Storia dello Yoga

Le radici profonde dello yoga,
dalla sua evoluzione storica
alle diverse correnti
filosofiche.

4

Mente-Consapevolezza-Insegnamento

Sviluppo delle capacità di leadership e gestione
della classe, focalizzandosi sulla relazione
mente-corpo.

5

Approfondimenti Pratici

Asana, tutoring con feedback video, yoga
terapeutico e utilizzo della voce per un
insegnamento adattato e inclusivo.

Fondamenti e Metodologia AnatomYoga

Docenti: Gaetano Zanni - Lisa Ragazzoni

Il metodo AnatomYoga ti insegna a integrare la scienza dell'anatomia e della fisiologia con la sapienza dello yoga tradizionale.

L'obiettivo è andare oltre la mera esecuzione delle posizioni, sviluppando una **percezione interna consapevole** del tuo corpo e del qui e ora.

Perché è importante: questa fusione di scienza e tradizione ti offre un approccio unico per il tuo sviluppo personale e professionale, fornendoti gli strumenti per una pratica più sicura, efficace e trasformativa.

Cosa imparerai: approfondirai il concetto di "percezione" rispetto a "ricezione", comprendendo come il nostro cervello elabora gli stimoli interni ed esterni.



Imparerai che **la conoscenza profonda del corpo migliora la pratica**, permettendoti di guidare te stesso e i tuoi futuri allievi con maggiore consapevolezza.

Anatomia e Fisiologia Applicata allo Yoga

Colonna Vertebrale

Biomeccanica, fisiologia e gestione delle patologie per guidare i movimenti in modo sicuro ed efficace.

Apparato Muscolare

Biomeccanica articolare e movimento consapevole per ottimizzare la pratica e ridurre il rischio di infortuni.

Fisiologia del Respiro

Il pranayama come maestro interiore, con focus sul Nervo Vago e sulla Teoria Polivagale. Pranayama in movimento.

Cosa imparerai

Scoprirai la colonna vertebrale nella sua complessità: termini ed evoluzione.

Cosa imparerai

Analizzerai la biomeccanica di muscoli e articolazioni per capire come le forze interne e la gravità agiscono sul corpo.

Cosa imparerai

Approfondirai l'anatomia e la fisiologia dell'apparato respiratorio e della muscolatura diaframmatica.

Docenti: Gaetano Zanni - Lisa Ragazzoni - Giovanni Asta

Concetti Avanzati di Anatomia

Bio-tensegrità

Il corpo come rete dinamica viva, dove gli elementi in compressione "fluttuano" all'interno di una rete continua di tensione.

Fascia e Recettori

Il linguaggio nascosto del corpo, dai propriocettori alla "fascia liquida" contenente sangue e linfa. Il sistema viscerale e le sue relazioni.

Movimenti e Relazioni Nascoste

Laboratorio con ecografia per oggettivare in tempo reale le dinamiche viscerali e muscolari durante gli asana.

Docenti: Gaetano Zanni - Lisa Ragazzoni - Davide Bongiorno



Filosofia e Storia dello Yoga

Docente: Marco Passavanti

Viaggerai alle radici dello yoga, dal suo sviluppo nel VI-V secolo a.C. fino all'era moderna.

Approfondirai la figura centrale di Patanjali e il suo "Trattato sullo Yoga" (Yogasutra).

Cosa imparerai: viaggerai alle radici dello yoga, dal suo sviluppo nel VI-V secolo a.C. fino all'era moderna. Distinguerai tra lo "yoga premoderno" e lo "yoga moderno transnazionale", spesso posturale e non settario.

Perché è importante: questa prospettiva storica e filosofica ti fornirà una solida base culturale, permettendoti di insegnare lo yoga non solo come pratica fisica, ma come un cammino spirituale e di autotrasformazione con radici millenarie.



Esplorerai lo yoga tantrico e le concezioni del "corpo sottile" (Kundalini, Chakra, Mantra) e ripercorrerai le origini dello Hatha Yoga.

Mente, Consapevolezza e Gestione dell'Insegnamento

PNEI

Psiconeuroendocrinoimmunologia: la complessa relazione mente-corpo e l'influenza sulla salute.

Praticare con Lentezza

Coltivare l'ascolto interiore attraverso il "Sankalpa" (proposito subconscio) e pratiche di deprogrammazione.

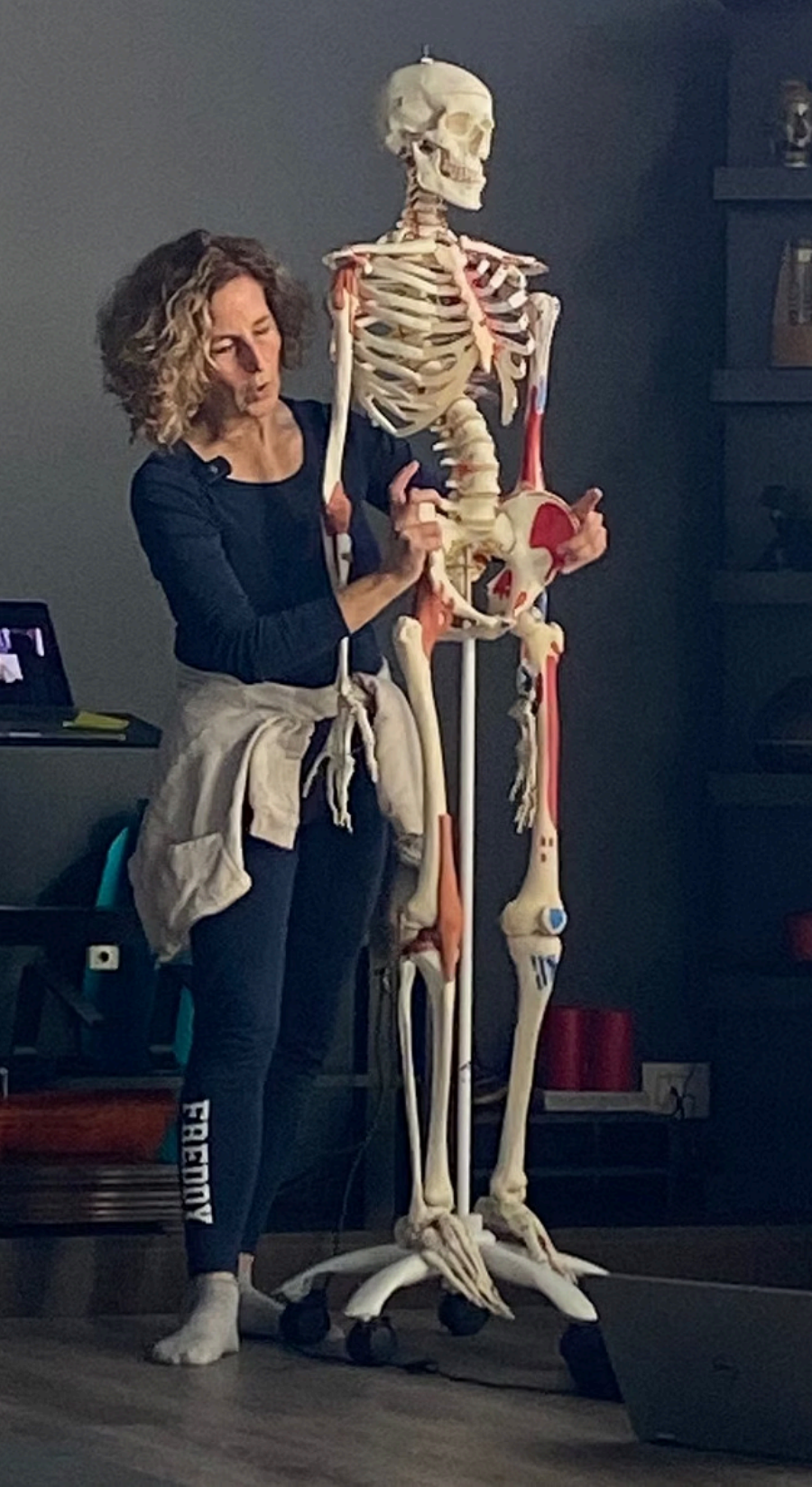
Gestione del gruppo

Capacità di gestire un gruppo in maniera non giudicante. Approfondirai concetti come "empatia" e "assertività".

Perché è importante

Diventerai una guida efficace e compassionevole, capace di creare un clima di fiducia e sicurezza nella classe, gestendo le dinamiche di gruppo e le emozioni difficili con maturità e consapevolezza.

Docenti: Elisabetta Razzaboni - Gaetano Zanni



Approfondimenti sulla Pratica degli Asana



Asana a 360°

Laboratorio pratico su forme, funzioni e significati degli asana, sia dal punto di vista biomeccanico che archetipico.



Yoga e Postura

Osservare e adattare la pratica, valutando la postura dei nostri allievi da diverse angolazioni per identificarne le criticità.



Patologia e Yoga

Approccio terapeutico consapevole per adattare la pratica alle esigenze di allievi con condizioni di salute particolari.

Docenti: Gaetano Zanni - Lisa Ragazzoni

Nāda Yoga - Il Potere del Suono

Docenti: Sandro Spagnoli - Anna Ferrari

Studiando il Nāda yoga e il Canto Armonico, abbraccerai sia la tecnica vocale che le pratiche olistiche del suono. Comprenderai come il suono non sia solo un'onda di pressione, ma una forza che "informa" e "crea ordine".

Cosa imparerai: questo percorso ti fornirà un set completo di conoscenze e abilità studiando il Nada Yoga e il Canto Armonico, abbracciando sia la tecnica vocale che le pratiche olistiche del suono.

Perché è importante: questo programma ti offrirà benefici che vanno oltre la semplice tecnica vocale, impattando profondamente la tua pratica e quella dei tuoi allievi, stimolando processi di riequilibrio e centratura.



Svilupperai la capacità di ascolto profondo, distinguendo tra l'udire, il sentire e l'ascoltare in una mutua relazione tra noi e il mondo.

[Contattaci](#)

[Scarica le date della 1a annualità](#)