

PERCORSO YOGA I 7 Chakra



OBIETTIVO

L'obiettivo del corso è quello di fornire le basi teoriche e pratiche del sistema energetico sottile dell'essere umano, attraverso l'analisi delle nadi, dei chakra, del pranayama e degli asana, dando al praticante degli strumenti per poter comprendere i motivi che stanno alla base di ogni Yoga Sadhana. Comprendendo la terminologia, la simbologia, le correlazioni esistenti tra i due aspetti, maschile e femminile, che costituiscono e definiscono l'individuo, si potrà avere una visione più chiara di come prendersi cura di se stessi, non solo da un punto di vista fisico, ma anche energetico, emotivo, intellettuale e spirituale, nel tentativo di realizzare il nostro massimo potenziale, per poter realizzare lo stato di Yoga, la liberazione ultima.

REQUISITI

Il corso è rivolto a tutti i maggiorenni in possesso **di diploma di scuola superiore, certificazione e certificato di buona salute** con almeno 250 ore di formazione Yoga certificate, che vogliano ampliare ed approfondire le conoscenze della disciplina.

PROGRAMMA DEI PERCORSI

FRONTALE - ONLINE

DATA MODULI

CONTENUTI

1° modulo

14-15 gennaio 2023

Chakra 1

- Pratica di posture
- Prana
- Sistema delle Nadi
- Chakra 1: Teoria e Pratica

Chakra 2

- Pratica di posture
- Chakra 2: Teoria e pratica
- Prana
- Pranayama pacificanti

2° modulo

4-5 febbraio 2023

Chakra 3

- Pratica di posture
- Chakra 3: teoria e pratica
- Prana
- Pranayama vivacizzanti

Chakra 4

- Pratica di posture
- Chakra 4: teoria e pratica
- Prana
- Pranayama Nadi Shodhana

3° modulo

4-5 marzo 2023

Chakra 5

- Pratica di posture
- Chakra 5: teoria e pratica
- Pranayama

Chakra 6 e 7

- Pratica di posture
- Chakra 6 e 7: Teoria e pratica
- Q&A

4° modulo

1-2 aprile 2023

Esami Finali

- Test Teorico
- Test Pratico

PROGRAMMA DEL CORSO

ESAMI

Per accedere all'esame è necessario aver ultimato le 30 ore di tirocinio previste, frequentabili gratuitamente presso ciascun club Virgin Active Italia o tramite App MyVirgin Active nella sezione on demand.

Per ottenere la certificazione Virgin Active

Teorica: Test Multiple Choice

Pratica: Lezione di Yoga di 15 minuti

CERTIFICAZIONE

La consegna della certificazione Virgin Active è subordinata alle seguenti condizioni:

- Regolare frequenza alle attività di formazione (richiesto 80% di presenza);
- Superamento di tutte le prove d'esame previste;

In caso di mancato superamento dell'esame sarà possibile sostenere una seconda sessione gratuita concordata con il docente.

Per tutti i corsisti iscritti a Yoga Alliance Italia il corso sarà considerato come formazione continua e valido ai fini dell'accumulo di ore per il raggiungimento dei livelli superiori al RYT250 PLUS.

Yoga Specialist



MICHELE TUMMINELLO

Da 10 anni dedica tutte le sue energie nell'apprendimento delle discipline olistiche. Ha studiato Ayurveda presso l'European Yoga Federation. Studia massaggio Thailandese a Bangkok e Chang Mai. Nel 2015 parte per Mysore, India, per studiare e formarsi come insegnante di Yoga. Lavora in Virgin Active Italia dal 2005 come personal trainer istruttore di Ashtanga Yoga, Hatha yoga, Vinyasa yoga, Pilates. Attualmente Group Trainee, Virgin Active Exercise Experience Yoga Specialist e formatore Academy.Expert Teacher Eryt 250 Plus Yoga Alliance® divisione Italia.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

FRONTALE - ONLINE

PERCORSO	IMPORTO
Percorso Frontale	Unica soluzione – 677€ iva inclusa
Percorso Online	Unica soluzione – 549€ iva inclusa

MODALITÀ DI ISCRIZIONE E PAGAMENTO

La richiesta di iscrizione può essere inoltrata tramite e-mail all'indirizzo academy@virginactive.it o tramite il sito <https://www.virginactive.it/academy/scuola-yoga/>

Il pagamento può essere effettuato tramite bonifico bancario alle coordinate che saranno comunicate da Academy al momento dell'iscrizione.

Promozioni ed agevolazioni:

Scrivici ad academy@virginactive.it per conoscere promozioni ed agevolazioni riservate allo staff Virgin Active Italia ed a studenti/laureati in scienze motorie e sportive.

COSA OFFRIAMO

La quota comprende:

- Welcome Kit Virgin Active Academy (solo per modalità frontale)
- Accesso alle lezioni presso la sede Academy o tramite piattaforma online Revolution
- Consegna materiale didattico delle lezioni
- Video – registrazioni delle lezioni (solo modalità online)
- Open Badge Virgin Active Academy
- Attestato CEAS solo per iscritti ai registri Yoga Alliance Italia