

# PERCORSO YOGA

## Teacher Training Course

### RYT 250 plus



## OBIETTIVO

L'obiettivo del corso è fornire allo studente gli elementi necessari per iniziare il percorso di insegnamento in modo olistico, integrando la cultura orientale con quella occidentale, inserendo lo yoga nel contesto contemporaneo, senza perdere di vista la tradizione. Lo studio approfondito delle posizioni, del pranayama e delle diverse tecniche, porterà lo studente a conoscere e utilizzare gli asana in modo competente, così da acquisire la capacità di creare sequenze armoniose e benefiche per corpo, mente e spirito. Saranno introdotti i concetti di corpo energetico e corpo sottile, in collegamento con l'anatomia del corpo umano. Nel percorso saranno studiati i testi classici, la filosofia e la storia dello Yoga, con particolare attenzione al testo di Patanjali "yoga Sutra".

## REQUISITI

Il corso è rivolto a tutti i maggiorenni in possesso **di diploma di scuola superiore e certificato di buona salute** che vogliano acquisire o migliorare le proprie competenze professionali nell'ambito dello Yoga.

# PROGRAMMA DEI PERCORSI

## FRONTALE - ONLINE

### DATA MODULI

### CONTENUTI

#### 1° modulo 29-30 ottobre 2022

- Introduzione agli asana di base: propedeutica, didattica, nomenclatura sanscrita e esecuzione corretta
- Introduzione al pranayama: esercizi base per imparare il controllo del respiro
- Didattica, gestione della classe, etica professionale, correzioni, sicurezza
- Costruzione di una sequenza di base
- Introduzione alla filosofia Yoga e ai testi **sacri, Storia dello Yoga**

#### 2° modulo 26-27 novembre 2022

- Introduzione agli asana di base: propedeutica, didattica, nomenclatura sanscrita e esecuzione corretta
- Introduzione al pranayama: esercizi base per imparare il controllo del respiro
- Didattica, gestione della classe, etica professionale, correzioni, sicurezza
- Costruzione di una sequenza di base
- Introduzione alla filosofia Yoga e ai testi **sacri, Storia dello Yoga**

#### 3° modulo 17-18 dicembre 2022

- Introduzione agli asana di base: propedeutica, didattica, nomenclatura sanscrita e esecuzione corretta
- Introduzione al pranayama: esercizi base per imparare il controllo del respiro
- Didattica, gestione della classe, etica professionale, correzioni, sicurezza
- Costruzione di una sequenza di base
- Introduzione alla filosofia Yoga e ai testi **sacri, Storia dello Yoga**

#### 4° modulo 28-29 gennaio 2022

- Introduzione agli asana di base: propedeutica, didattica, nomenclatura sanscrita e esecuzione corretta
- Introduzione al pranayama: esercizi base per imparare il controllo del respiro
- Didattica, gestione della classe, etica professionale, correzioni, sicurezza
- Costruzione di una sequenza di base
- Introduzione alla filosofia Yoga e ai testi **sacri, Storia dello Yoga**

# PROGRAMMA DEI PERCORSI

## FRONTALE - ONLINE

### DATA MODULI

### CONTENUTI

#### 5° modulo

**25-26 febbraio 2023**

- Introduzione al corpo energetico
- Corrispondenze tra corpo fisico e corpo sottile
- Asana, elementi, chakra e anatomia
- Applicazione pratica dei concetti teorici

#### 6° modulo

**25-26 marzo 2023**

- Introduzione al corpo energetico
- Corrispondenze tra corpo fisico e corpo sottile
- Asana, elementi, chakra e anatomia
- Applicazione pratica dei concetti teorici

#### 7° modulo

**22-23 aprile 2023**

- Introduzione al corpo energetico
- Corrispondenze tra corpo fisico e corpo sottile
- Asana, elementi, chakra e anatomia
- Applicazione pratica dei concetti teorici

#### 8° modulo

**13-14 maggio 2023**

- Pratica degli Asana : didattica, aggiustamenti e correzioni, propedeutica.
- Studio dei testi sacri: Bhavagad Gita, Hatha yoga Pradipika e Geranda samhita
- Pranayama avanzati
- Shatkarma : le purificazioni del corpo nello yoga
- Meditazione : esercizi di meditazione, yoga nidra

#### 9° modulo

**10-11 giugno 2023**

- Pratica degli Asana : didattica, aggiustamenti e correzioni, propedeutica.
- Studio dei testi sacri: Bhavagad Gita, Hatha yoga Pradipika e Geranda samhita
- Pranayama avanzati
- Shatkarma : le purificazioni del corpo nello yoga
- Meditazione : esercizi di meditazione, yoga nidra

# PROGRAMMA DEI PERCORSI

## FRONTALE - ONLINE

DATA MODULI	CONTENUTI
<b>10° modulo</b> <b>30 giugno-1-2</b> <b>luglio 2023</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pratica degli Asana : didattica, aggiustamenti e correzioni, propedeutica.</li><li>• Studio dei testi sacri: Bhavagad Gita, Hatha yoga Pradipika e Geranda samhita</li><li>• Pranayama avanzati</li><li>• Shatkarma : le purificazioni del corpo nello yoga</li><li>• Meditazione : esercizi di meditazione, yoga nidra</li><li>• Nutrizione ed Ayurveda</li></ul>
<b>11° modulo</b> <b>15-16 luglio 2023</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pratica degli Asana : didattica, aggiustamenti e correzioni, propedeutica.</li><li>• Studio dei testi sacri: Bhavagad Gita, Hatha yoga Pradipika e Geranda samhita</li><li>• Pranayama avanzati</li><li>• Shatkarma : le purificazioni del corpo nello yoga</li><li>• Meditazione : esercizi di meditazione, yoga nidra</li></ul>
<b>Esami</b>	

# PROGRAMMA DEL CORSO

## ESAMI

Per accedere all'esame finale che rilascerà la certificazione Virgin Active Academy –YOGA ALLIANCE è necessario aver ultimato le 30 ore di tirocinio previste, frequentabili gratuitamente presso ciascun club Virgin Active Italia.

Per ottenere la certificazione Virgin Active Academy-YOGA ALLIANCE è necessario superare le prove:

**Teorica:** Test Multiple Choice

**Teorica:** stesura di una tesina su indicazione del docente

**Pratica:** Lezione di Yoga di 15 minuti

## CERTIFICAZIONE

La consegna della certificazione Virgin Active Academy riconosciuta su tutto il territorio Europeo grazie all'affiliazione di Virgin Active Academy all'ente YOGA ALLIANCE ITALIA <https://www.yogaalliance.it/> 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.

Previo pagamento di una tassa pari a 80€ iva inclusa è possibile richiedere la conversione del certificato con lo CSEN (ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI)

# Yoga Specialist



## SUSANNA PETTERNELLA

Inizia ad insegnare ginnastica artistica a 15 anni. Atleta del mondo dell'aerobica competitiva e coreografa. Si avvicina da oltre 10 anni alle discipline olistiche, dopo una lunga esperienza come insegnante di Fitness. Insegna Hatha yoga, vinyasa yoga, antigravity yoga, Yin Yoga. Attualmente Specialist Exercise Experience, Live Trainer, Group Trainer e formatrice Yoga di Academy per Virgin Active Italia. Expert Teacher Eryt 250 Plus Yoga Alliance® divisione Italia.



## 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.



## FABIO PALOMBELLA

Personal Trainer, Istruttore Corsi, Presenter e grazie alla suo ruolo di formatore ha girato diversi paesi per seguire diversi percorsi formativi:

- Personal Trainer, Kinesiologo, Istruttore Fitness Musicale
- Direttore Tecnico
- Insegnante educazione motoria scuola elementare primaria
- EE Specialist e docente Academy Virgin Active Italia

Formazione:

- Master in Management dell' Ospitalità e dello Sport
- Dottore Osteopata (D.O.)
- Laurea Specialistica in Manager dello Sport
- Laurea Triennale in Scienze Motorie e Sportive

# Yoga Specialist



## DAVIDE SPOLDI

Da 20 anni opera nel settore come Personal Trainer e Biologo Nutrizionista.

Personal Trainer

Biologo Nutrizionista

Docente Virgin Active Academy

Formazione:

Diploma Isef

Laurea Specialistica in Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria Preventiva e Adattativa.

Laurea Magistrale in Biologia della Nutrizione

Master di I Livello in Medicina Sistemica

Master di II Livello in Medicina Sistemica

Master in Nutrizione Regolativa Sistemica



# QUOTE DI PARTECIPAZIONE

## FRONTALE - ONLINE

PERCORSO	IMPORTO
<b>Percorso Frontale</b>	Unica soluzione – 2239€ iva inclusa
<b>Percorso Online</b>	Unica soluzione – 1863 € iva inclusa

## MODALITÀ DI ISCRIZIONE E PAGAMENTO

La richiesta di iscrizione può essere inoltrata tramite e-mail all'indirizzo [academy@virginactive.it](mailto: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](mailto: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
- Consegna materiale didattico delle lezioni
- Video – registrazioni delle lezioni (solo modalità online)
- Certificazione YOGA ALLIANCE RYT 250 PLUS
- Accesso triennale ai registri YOGA ALLIANCE ITALY/INTERNATIONAL
- Open Badge Virgin Active Academy

I migliori studenti verranno invitati ad un colloquio conoscitivo con i responsabili dei Club Virgin Active per valutare una possibile collaborazione.