

AMRITA YOGA CLASSIC

FORMAZIONE BIENNALE DI YOGA

STRUTTURA GENERALE DEL CORSO

Il **CENTRO YOGA AMRITA**, dopo trent'anni di pratica e vent'anni di insegnamento nel campo dello Yoga, offre una formazione completa di due annualità, con la conduzione sapiente di Renato De Simoni e dei suoi collaboratori attentamente scelti.

Questa formazione professionale è indirizzata a **tutti coloro che desiderano diventare insegnanti autorizzati e anche a tutti coloro che vogliono approfondire la scienza dello yoga a livello individuale e praticare in sicurezza, ricevendo un attestato di frequenza**. Un corso che enfatizza sia l'aspetto psicofisico sia l'aspetto spirituale, troppo spesso tralasciato, di questa antichissima scienza.

Il corso è costruito in modo tale da rispondere ai bisogni di chi si appresta a insegnare, così come di chi voglia approfondire la conoscenza dello Yoga come percorso personale. Pertanto questo corso intensivo garantisce **solide basi ai principianti** e apre **nuovi orizzonti ai praticanti più esperti**.

CALENDARIO

Visita il nostro sito www.amritayoga.it per essere sempre aggiornato sulle date dei corsi e di tutte le nostre attività.

METODOLOGIA

METODO DI STUDIO

Metodologia in riferimento ai testi classici attraverso lo studio di:

Esecuzione - Respirazione - Controindicazione - Benefici Varianti - Visualizzazioni delle parte vitali del corpo.

MATERIALE DIDATTICO

Verrà fornito un **manuale didattico arricchito da sequenze Yoga e rilassamenti guidati**.

SEMINARI SPECIFICI

Tra il I e II anno ci sarà la possibilità di alcuni approfondimenti con esperti del settore come:

ANATOMIA E FISILOGIA – Verranno approfonditi gli apparati osteo-muscolare, endocrino, respiratorio, cardio-circolatorio e la fisiologia classica.

FILOSOFIA INDIANA – Si potranno approfondire testi classici indiani come gli Yoga Sutra rivelati nel loro aspetto pratico. Accenni sulla Bhagavad Gita.

Panoramica dei diversi stili di Yoga nel mondo: workshop esperienziali per conoscere i principi base che accomunano altri stili di Yoga, aderenti alla visione di Amrita Yoga Classic.

YOGA PER BAMBINI – Per conoscere esigenze, bisogni e specificità del mondo dell'infanzia e imparare una struttura base di una lezione Yoga per bambini.

YOGA IN GRAVIDANZA – Per conoscere esigenze, bisogni e specificità per le mamme e apprendere sequenze utili per la gestazione.

AYURVEDA – Per conoscere le costituzioni psico-fisiche "dosha" declinate all'interno della lezione Yoga, per capire disturbi e sintomatologia dell'allievo.

REQUISITI DI ACCESSO

Invitiamo a un **colloquio individuale** per conoscersi prima dell'iscrizione.

OTTENERE LA CERTIFICAZIONE

Per conseguire il diploma di Insegnante in Amrita Yoga Classic occorre:

- Completare l'intero programma del biennio (con assenze permesse del 30% per entrambi gli anni)
- Superare l'esame scritto, orale e pratico del primo e secondo anno
- Praticare regolarmente Asana e Pranayama
- Condurre una lezione di yoga Amrita Yoga Classic.



STRUTTURA GENERALE DEL CORSO

PERCHÉ SCEGLIERE AMRITA YOGA CLASSIC

Questa scuola si differenzia dalle altre perché attinge il suo bagaglio formativo direttamente dai **sacri testi dell'Hatha Yoga**, dai quali prende ispirazione e riferimento come in una tradizione tramandata oralmente.

Troppo di frequente nei corsi di formazione, oltre alla bellezza della preparazione a una posizione Yoga, è assente tutto quel che riguarda la centratura in sé stessi e l'ascolto interiore delle Asana.

In questa formazione invece si verrà seguiti costantemente nella pratica, **affinando la propria tecnica di osservazione e correzione**, affinché si possa sperimentare il **corretto allineamento su di sé**, percependo lo Yoga in tutti i suoi aspetti. Si sosterrà la pratica personale con delle sequenze fornite dal corpo docente al fine di migliorarsi e, per chi vorrà, poterlo un giorno condividere nelle proprie classi.

ORE, TIROCINIO, RICONOSCIMENTI

Ogni week-end prevede questi orari:

sabato 11.00-18.30 | domenica 10.00-17.30

Al fine di seguire al meglio ogni allievo e di rendere più pratico possibile ogni insegnamento, **Amrita Yoga Classic propone un tirocinio**.

Ogni anno prevediamo un totale di 250 ore. Il totale per le due annualità sarà quindi di 500 ore.

Le ore di ciascun anno sono suddivise in **126 ore di teoria e pratica** e **124 ore di tirocinio** per affinare le tecniche di conduzione e insegnamento nella pratica.

La formazione sarà riconosciuta dallo Csen e da Yoga Alliance dopo il superamento di 500 ore. Alla fine delle 500 ore tutti riceveranno un **attestato di frequenza da parte di Amrita**. Chi vorrà potrà ricevere anche il riconoscimento Csen e Yoga Alliance. **Il costo dei diplomi Csen e Yoga Alliance è incluso nel prezzo della formazione**, mentre chi vorrà iscriversi anche all'**Albo Csen e Yoga Alliance** potrà farlo con un **sovrapprezzo di 110 €** in totale. **Chi desidera, invece, fermarsi a 250 ore, potrà ricevere comunque il riconoscimento ma pagando 300 €** in totale.

RESIDENZIALE

Ogni annualità verrà conclusa con alcuni giorni di ritiro in una cornice naturale, dove si avrà la possibilità di:

- rigenerarsi in un luogo di natura e pace
- concludere insieme al gruppo le esperienze maturate
- praticare le tecniche di ayurveda per igiene personale e la rigenerazione dei cinque sensi
- vivere periodi di silenzio nella meditazione e nella pratica quotidiana dello Yoga
- sostenere un esame teorico-pratico (intermedio o finale).

COSTI

PRIMO ANNO

L'ammontare è di **1.650 €** per la formazione + **455 €** per il **residenziale di 7 giorni in natura** da saldare direttamente alla struttura ricettiva (si terrà in Sabina presso Sant'Ilario sul Farfa). Il **COSTO TOTALE DEL PRIMO ANNO** è pertanto di **2.105 €**.

SECONDO ANNO

L'ammontare è di **1.650 €** per la formazione + **260 €** per il **residenziale di 2 giorni** a conclusione del corso (luogo da definire). Il **COSTO TOTALE DEL SECONDO ANNO** è pertanto di **1.910 €**.

All'interno del costo annuo sono già previsti: i costi di **tesseramento** per divenire tesserato Amrita asd/Csen; il **manuale didattico** e tutte le **dispense**; il **pernotto** e la **pensione completa** durante i residenziali.

ISCRIZIONI

È necessario **versare 430 €** d'iscrizione presso **la segreteria Amrita** oppure tramite **bonifico** con la seguente **causale**:

ISCRIZIONE AMRITA CLASSIC + NOME E COGNOME

Il **restante**, da suddividere in **5 rate da 244 €**, dovrà essere saldato **ENTRO LUGLIO 2020** presso **la segreteria Amrita** oppure tramite **bonifico** con la seguente **causale**:

TT YOGA CLASSIC + NOME E COGNOME

Dati bancari:

AMRITA ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
UNICREDIT BANCA DI ROMA
IT85G0200805179000102946377

Orari della segreteria:

SEGRETARIA AMRITA

Via dei Georgofili 149, scala b (lun-ven 16.00-20.00)

INFO E PRENOTAZIONI

Aurora De Simoni 349 5036 705
 (per informazioni generali e iscrizione)

Renato De Simoni 339 3081 272
 (per informazioni sul metodo Amrita Yoga Classic)

NAMASTÉ!

