

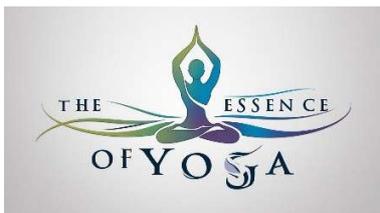
**LE ASSOCIAZIONI DILETTANTISTICHE SPORTIVE:**

**CENTRO YOGATUO A.S.D.**

**GANESHA YOGA A.S.D**

**PRESENTANO**

## **L'ESSENZA DELLO YOGA TEACHER TRAINING 250 ORE PLUS DI HATHA VINYASA YOGA**



Il corso è rivolto a praticanti di yoga che, dopo anni di pratica, workshop e ritiri, sentono il desiderio di approfondire la propria conoscenza dello yoga e hanno maturato la consapevolezza di voler compiere un passo avanti in questa meravigliosa disciplina millenaria.

Questo percorso formativo nasce dall'esperienza diretta di pratica e dallo studio di diversi lignaggi yogici, con l'intento di guidare il/la praticante verso una conoscenza profonda e integrata di tutti gli aspetti dello Yoga, che ne costituiscono l'essenza. È proprio da questa visione che prende vita il nome: *L'Essenza dello Yoga*.

Il nostro intento è quello di formare insegnanti qualificati, in grado di seguire classi multilivello attenti alle singole necessità di tutti i partecipanti in sala.

### **Il corso avrà una durata di 12 mesi e sarà così strutturato:**

- **HATHA VINYASA YOGA** studio degli asana e preparazione delle sequenze personalizzate
- **I 7 CHAKRA** studio dei 7 chakra principali.
- **TECNICHE DI INSEGNAMENTO**
- **ANATOMIA E FISIOLOGIA**
- **BIOMECCANICA DEGLI ASANA**
- **FILOSOFIA E STORIA DELLO YOGA**
- **PRANAYAMA E MANTRA**

Insegnanti e relatori:

TRAVERSO CATERINA INSEGNANTE DI YOGA (ERYT 350), PAMELA INCAO INSEGNANTE DI YOGA CON 500 ORE DI FORMAZIONE, MASSIMILIANO ABBIENDI DOTTORE IN MEDICINA E ISTRUTTORE DI YOGA

## CALENDARIO ANNO ACCADEMICO 2025/2026

### Orari:

- **Sabato 09.00-13.00 ore 14.00-18.00**
- **Domenica 09.00-13.00 ore 14.00-17.00**

SETTEMBRE 27-28 (PADOVA)

OTTOBRE 25-26 (PADOVA)

NOVEMBRE 15-16 (PADOVA)

DICEMBRE 13-14 (PADOVA)

GENNAIO 24-25 (PADOVA)

FEBBRAIO 21-22 (PADOVA)

MARZO 21-22 (PADOVA)

APRILE 18-19 (PADOVA)

MAGGIO 23-24 (PADOVA)

GIUGNO 13-14 (PADOVA)

SETTEMBRE 25-26-27 RESIDENZIALE CON ESAME

### REQUISITI di PARTECIPAZIONE

**Sono requisiti di partecipazione necessari almeno due anni consecutivi di pratica.** Conoscenza ed esecuzione di Surya Namaskar tradizionale e Ashtanga Yoga A e B. Partecipazione ad almeno 20 lezioni (lezioni, masterclass o workshop organizzati) da uno dei due centri a titolo di preparazione necessaria e obbligatoria che possono essere svolte prima durante e dopo, oppure in un centro Yoga di fiducia che certifichi la vostra partecipazione. Inviare Curriculum: [incaop@gmail.com](mailto:incaop@gmail.com) oppure [caterinatraverso1@gmail.com](mailto:caterinatraverso1@gmail.com).

Le candidature verranno valutate dalle due docenti del Teacher Training. I Partecipanti dovranno svolgere tutti i compiti e la pratica didattica prima e durante il corso. Il pagamento del corso non garantisce l'automatico conseguimento della certificazione, per la quale occorrerà svolgere l'esame scritto e la tesina. Al candidato sarà permesso perdere il 30% massimo, del corso. Per eventuali problematiche dovessero insorgere vi prego di contattare in qualsiasi momento le docenti.

### TARIFFE

**Early Bird** fino al 31/05/2025 euro 1.900,00 (1° rata € 800 iscrizione, 2° rata € 1.100 entro il 31/10)

Dal 1/06/2025 euro 2.200,00 (1° rata € 800 iscrizione, 2° rata € 700 entro il 31/12, 3° rata 700 entro il 31/03/2026)

### **Incluso nel costo**

Il manuale completo del corso in formato PDF, il certificato del corso ACSI/CONI. Tali certificazioni sono riconosciute a livello nazionale.

### **Esclusi dal costo**

Tutti i libri di testo della biografia obbligatoria. Tutti i trasporti vitto e alloggio per i residenti fuori Padova. Certificato Yoga Alliance Australia, certificazione riconosciuta a livello Internazionale (su richiesta).

Tessera associativa ACSI presso una delle due associazioni.

### **ISCRIZIONE**

L'iscrizione avviene con il pagamento di un acconto di euro 800,00 il resto del pagamento è rateizzabile come indicato dalla voce tariffe.

Il corso è in partenza con un minimo di 8 partecipanti un massimo di 16.

Se sei interessato/interessata e vuoi maggiori informazioni sul corso in partenza non esitare a contattarci:

Caterina Traverso 347/5515793 oppure [caterinatraverso1@gmail.com](mailto:caterinatraverso1@gmail.com)

Pamela Incao 333/6711232 oppure [incaop@gmail.com](mailto:incaop@gmail.com)