



LE ASSOCIAZIONI DILETTANTISTICHE SPORTIVE: CENTRO YOGATUO A.S.D. & GANESHA YOGA A.S.D.

PRESENTANO

L'ESSENZA DELLO YOGA

Teacher Training 250 Ore Plus in Hatha Vinyasa Yoga

Sei un praticante di yoga desideroso di approfondire la tua conoscenza di questa disciplina millenaria? Dopo anni di pratica, workshop e ritiri, hai maturato la consapevolezza di voler fare un passo avanti?

Il corso **L'Essenza dello Yoga** è un percorso formativo unico, nato dall'esperienza e dallo studio di diversi lignaggi, con l'obiettivo di fornire una comprensione profonda di tutti gli aspetti dello yoga. Il nostro intento è formare insegnanti qualificati, in grado di condurre classi multilivello con attenzione e professionalità.

STRUTTURA DEL CORSO

Durata: **12 mesi**

Moduli Didattici:

- **Hatha Yoga (Hatha Vinyasa Yoga):** Studio degli asana e preparazione di sequenze personalizzate.
- **I Sette Chakra:** Approfondimento dei sette chakra principali.
- **Tecniche di Insegnamento:** Metodologie per guidare le classi.
- **Anatomia e Fisiologia:** Comprensione del corpo umano applicata alla pratica yoga.
- **Biomeccanica degli Asana:** Analisi del movimento e della postura.
- **Filosofia e Storia dello Yoga:** Le radici dello yoga e il loro significato.
- **Meditazione e Yoga Nidra:** per la pratica personale avere consapevolezza della meditazione.
- **Pranayama e Mantra:** Tecniche di respirazione e utilizzo dei mantra.

DOCENTI E RELATORI

- **Caterina Traverso:** Insegnante di Yoga (ERYT 350)
- **Pamela Incao:** Insegnante di Yoga (500 ore di formazione)
- **Massimiliano Abbiendi:** Medico e istruttore di Yoga

CALENDARIO ANNO ACCADEMICO 2026/2027

- **Ottobre:** 17-18 (Padova)
- **Novembre:** 21-22 (Padova)
- **Dicembre:** 12-13 (Padova)
- **Gennaio:** 23-24 (Padova)
- **Febbraio:** 20-21 (Padova)
- **Marzo:** 20-21 (Padova)
- **Aprile:** 17-18 (Padova)
- **Maggio:** 22-23 (Padova)
- **Giugno:** 19-20 (Padova)
- **Luglio:** 03-04 (Padova)
- **Settembre 2026:** 24-25-26 (Residenziale con esame finale)

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

- **Esperienza:** Almeno 2 anni consecutivi di pratica yoga.
- **Competenze richieste:** Conoscenza ed esecuzione del Surya Namaskar tradizionale e delle sequenze Ashtanga Yoga A e B.
- **Preparazione obbligatoria:** Partecipazione ad almeno 20 lezioni (lezioni, classi registrate, masterclass o workshop) organizzati da uno dei due centri, che possono essere svolte prima, durante o dopo l'iscrizione.

Invio curriculum: caterinatraverso1@gmail.com o incaop@gmail.com

Le candidature saranno valutate dalle docenti del corso. I partecipanti dovranno completare tutti i compiti didattici e la pratica prevista. Il pagamento del corso non garantisce l'automatico conseguimento della certificazione, che richiederà il superamento di un esame pratico, teorico e la presentazione di una tesina.

Nota: È consentita una sola assenza di massimo due giorni in tutto il percorso, in caso di necessità le classi possono essere registrate e recuperate successivamente.

TARIFFE

- **Early Bird (fino al 15/07/2026):** €1.900
 - 1^a rata: €800 (iscrizione)
 - 2^a rata: €1.100 (entro il 31/12)
- **Tariffa standard (dal 16/07/2025):** €2.200
 - 1^a rata: €800 (iscrizione)
 - 2^a rata: €1.400 (entro il 31/12)

Incluso nel costo:

- Manuale completo del corso in formato PDF
- Certificazione ACSI/CONI

Escluso dal costo:

- Libri di testo obbligatori
- Trasporti, vitto e alloggio (per i residenti fuori Padova)
- Tessera associativa ACSI

ISCRIZIONE

Per iscriversi, è necessario il pagamento di un acconto di €800. Il saldo è rateizzabile.

Numero minimo di partecipanti: 8 Numero massimo di partecipanti: 16

Per maggiori informazioni:

- **Caterina Traverso:** 347/5515793 - caterinatraverso1@gmail.com
- **Pamela Incao:** 333/6711232 - incaop@gmail.com

Non perdere l'occasione di intraprendere questo straordinario percorso formativo!

