



**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 2027:** 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](mailto:caterinatraverso1@gmail.com) o [incaop@gmail.com](mailto: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<sup>a</sup> rata: €800 (iscrizione)
  - 2<sup>a</sup> rata: €1.100 (entro il 31/12)
- **Tariffa standard (dal 16/07/2025): €2.200**
  - 1<sup>a</sup> rata: €800 (iscrizione)
  - 2<sup>a</sup> 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](mailto:caterinatraverso1@gmail.com)
- **Pamela Incao:** 333/6711232 - [incaop@gmail.com](mailto:incaop@gmail.com)

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

