



RHAMNI
SCUOLA
DI YOGA

**CORSO DI FORMAZIONE CONTINUA
TEORICO - PRATICO
PER INSEGNANTI DI YOGA
36 ORE ON LINE - DA GENNAIO A MAGGIO 2021**

Marilia Albanese - Giuliano Boccali - Laura Dajelli -
Etienne Philippe - Francesca Molinari - Lidia Tregnago
Stefania Cocolo



**"Lo yoga come metodo
di trasformazione e connessione con
se stessi e il mondo"**



Per info scrivi o chiama il 3478100542

www.rhamni.it

<https://yogaonline.rhamni.it>



RHAMNI
SCUOLA
DI YOGA

PROGRAMMA

Questo corso di formazione continua di yoga on line, nasce dalla collaborazione di un team di docenti che, trattando ognuno l'argomento per cui è specializzato, ha come obiettivo quello di proporre lo yoga come strumento e metodo di trasformazione, attraverso la possibile riflessione e sperimentazione di uno stato di connessione con se stessi e il mondo

- Partendo da Āsana, intesa come linguaggio non verbale, non censurato e autenticamente significativo, archetipico e quindi altamente trasformativo, che ha in sé la capacità di portare il praticante verso resilienza, si affronteranno, trasversalmente, temi molto importanti nell'ambito yogico:
- lo studio del corpo e delle sue funzioni e la sua innata capacità di trasformazione ed evoluzione,
 - le vie della paura, del coraggio e del benessere,
 - i processi neurologici di trasmissione del pericolo e della sicurezza
 - gli effetti del trauma nel corpo,
 - processi di guarigione top down e bottom up
 - il tapas, il silenzio, l'ascolto del proprio sentire
 - l'approccio al proprio limite, l'accettazione di sé nella ricerca autentica del proprio ritmo.
- Si studieranno tutte le famiglie delle posture, all'interno di una proposta di flessibilità e mobilità, portando gli allievi a sperimentare, con il corpo, la mente e il respiro, tutti i possibili movimenti nello spazio, abbinandoli sempre a visualizzazioni guidate, ad esercizi di concentrazione, pranayama e meditazioni.

Verrà rilasciata certificazione dalla scuola di yoga Rhamni.

Sono ammesse 4 ore di assenza.

Costo 450 euro

DATE / ORARI

9 GENNAIO 2021 - 14.30 /18.30
30 GENNAIO 2021 DALLE 8.30 ALLE 12.30
6 FEBBRAIO 2021. DALLE 14.30 ALLE 18.30
13 FEBBRAIO. 2021 DALLE 14.30 ALLE 18.30
6 MARZO. 2021. DALLE 14.30 ALLE 18.30
27 MARZO. 2021. DALLE 8.30 ALLE 12.30
13 APRILE 2021. DALLE 14.30 ALLE 18.30
15 MAGGIO 2021 DALLE 8.30 ALLE 12.30
30 MAGGIO 2021 DALLE 14.30 ALLE 18.30