

OSSERVAZIONE & AGGIUSTAMENTI

modulo dell'Anusara[®] Teacher Training 300 ore
con **Jayendra Hanley** e **Alessandra di Prampero**
Anusara Yoga Advanced Teacher Trainers

8-9 giugno 2019

In questo modulo del Teacher Training 300 ore Anusara Yoga, approfondirai la comprensione e la pratica dell'arte dell'osservazione e degli aggiustamenti per aiutare con sempre maggiore sicurezza e efficacia i tuoi studenti a trovare e a mantenere l'allineamento nella postura e nel movimento da una posizione all'altra (vinyasa).

Una delle premesse fondamentali nell'Anusara Yoga è che le istruzioni, fornite attraverso la parola e il tocco, non intendono "correggere" qualcosa, ma servono per:

- aumentare la consapevolezza
- essere la fonte di una nuova esperienza
- fornire un modo agli studenti per muovere oltre i loro schemi abituali
- facilitare il flusso di energia.

Colui che effettua i cambiamenti è lo studente e ogni studente, di qualsiasi livello e esperienza, può essere aiutato, attraverso osservazione attenta e abili aggiustamenti, a portare il suo spirito e il suo cuore ancora più pienamente nella propria postura e nel proprio movimento.

Vieni ad approfondire la tua esperienza come insegnante per portare i tuoi studenti a un altro livello di consapevolezza nella loro pratica!

Prerequisito: avere frequentato un Teacher Training di Anusara Yoga.

Quando: sabato 8 giugno dalle 10 alle 18.30, domenica 9 giugno dalle 9.30 alle 17.30.

Dove: Sattva Studio, via Sangro 31, 20132 Milano (MM2)

Quanto: 165 euro (comprensivo dell'Intellectual Property fee all'ASHY)



Jayendra Hanley

insegnante certificato Anusara Yoga e Certified Advanced Teacher Trainer, pratica yoga e meditazione dalla fine degli anni '70 e insegna dal 1997. Vive in Europa dal 2005, dove ha insegnato numerosi Teacher Training di 200 ore e ha collaborato alla creazione del nuovo Teacher Training 300 ore. Gli studenti amano la chiarezza delle sue istruzioni, il modo in cui rende facilmente comprensibile il metodo Anusara e la profondità della sua comprensione e della sua pratica. www.jayendrahamley.com

Alessandra di Prampero

insegnante certificata Anusara Yoga e Certified Advanced Teacher Trainer, pratica yoga da più di 40 anni e lo insegna da 16. Insegna regolarmente a Milano presso il Sattva Studio, da lei fondato nel 2008, e in Immersion e corsi di formazione per insegnanti. Attualmente offre le sue competenze come Rappresentante Regionale dell'Europa per l'Anusara School of Hatha Yoga. Alessandra è apprezzata dai suoi studenti per la sua energica dolcezza e per la sua sincerità.

www.sattvastudio.org

