

Corso di formazione insegnanti di Restorative Yoga

Un training intensivo per insegnanti
con Anna Ashby
23-26 maggio 2019



Questo Teacher Training unico si focalizza sulla pratica, sull'arte e sull'insegnamento del Restorative Yoga (Yoga Rigenerante).

Il weekend, in un'atmosfera simile a un ritiro, comprende la pratica, lo studio e l'insegnamento degli asana rigeneranti, l'anatomia e la fisiologia di base del Restorative Yoga, e anche come creare la sequenza e insegnare una lezione di Restorative Yoga. Viene data un'enfasi particolare su come assistere e sistemare le posture per adattarle alle necessità individuali.

Questo training è ideato per insegnanti e insegnanti in formazione e prevede ampio tempo per esplorare, comprendere e praticare l'aggiustamento delle posture.

Il programma del weekend prevede:

- Pratica di Restorative Yoga
- L'arte di insegnare Restorative Yoga: ambiente, intenzione, respiro, creare le sequenze, assistenza.
- Anatomia/Fisiologia di base del Restorative Yoga.
- Scrittura di diario e discussione



Anna Ashby

studia e pratica yoga da 24 anni e lo insegna da 15. È una degli insegnanti più rinomati di Londra ed è fondatrice e membro anziano del corpo insegnanti del programma del Teacher Training del Triyoga e possiede il livello più elevato di certificazione della Yoga Alliance sia in UK che negli USA (E-RYT 500/Senior Teacher). Lo stile di insegnamento di Anna si è evoluto negli anni grazie al suo studio della danza, alla sua formazione approfondita in affermati sistemi di yoga classico che si focalizzano sull'allineamento, e alla sua dedizione alla pratica della meditazione sviluppatasi durante la sua permanenza di 12 anni in un ashram a nord dello Stato di New York. Insegna Restorative Yoga da più di 10 anni usando le lezioni settimanali per sviluppare e perfezionare il suo insegnamento delle pratiche rigeneranti. Per maggiori informazioni sulla schedule di Anna visita il suo sito web

www.annaashby.com

Quando: da giovedì 23 a domenica 26 maggio

Orario: giovedì, venerdì e sabato dalle 10 alle 18
domenica dalle 9.30 alle 17.30

Prezzi: 420 euro (380 euro se saldati entro il 31 marzo 2019)

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

Ore valide nel Teacher Training 300 ore Anusara Yoga come 26 ore di modulo elettivo.