

Corso di formazione insegnanti di Anusara® Yoga



con **Andrea Boni e Alessandra di Prampero**
e la partecipazione di **Jayendra Hanley**



**2018: 22-23 settembre, 20-21 ottobre,
1-2 dicembre (con Jayendra Hanley)
2019: 19-20 gennaio; 23-24 febbraio;
30-31 marzo; 4-5 maggio**

L'Anusara® Yoga (www.anusarayoga.com) è una scuola di Hatha Yoga completa, in cui la conoscenza scientifica del corpo umano si unisce alla profondità filosofica della tradizione millenaria dello Yoga, per diventare espressione artistica e trasformare la nostra vita quotidiana. Il Teacher Training di Anusara, considerato uno dei migliori programmi al mondo di formazione per insegnanti di hatha yoga, porta i partecipanti a sviluppare le proprie potenzialità e conoscenze per guidare con sicurezza i propri studenti attraverso l'esperienza del potere trasformante di questa meravigliosa disciplina.

Il programma di 100 ore di corso comprende:

- Come insegnare gli elementi essenziali di una lezione di Anusara Yoga, inclusi i temi del cuore e i Principi Universali di Allineamento®
- L'arte di insegnare hatha yoga, le istruzioni di base degli asana, l'abilità nell'osservare, le istruzioni verbali e gli aggiustamenti fisici, il potere delle dimostrazioni.
- L'arte di creare la sequenza di una lezione che offra ritmo e varietà per ispirare i vostri studenti.
- Le fondamenta e le istruzioni del respiro negli asana, nel pranayama e nella meditazione.
- Pratica di insegnamento in coppia, in piccoli gruppi e in gruppi più ampi con feedback degli insegnanti certificati.



Nota bene:

■ Per partecipare è necessario avere frequentato 100 ore di Immersion Anusara, anche con altri insegnanti.

■ Numero chiuso di partecipanti; per accedere sarà necessario presentare il modulo di iscrizione e rispondere a un test da casa, che permetterà agli insegnanti di valutare la preparazione degli studenti.

■ Al termine del Teacher Training, il candidato, se ritenuto idoneo dagli insegnanti, potrà richiedere la qualifica di insegnante con Elementi di Anusara Yoga™ presso l'Anusara School of Hatha Yoga e riconosciuta dalla Yoga Alliance US come RYT 200 ore, necessaria per potere usare il nome Anusara Yoga nella denominazione del proprio stile di insegnamento.

Orari: sabato 9.30 - 18.30;

domenica: 9.30 – 17.30

Costo del corso: 1400 euro (se versati in un'unica soluzione entro il 31 luglio 2018). 1600 euro, suddivisibili in tre pagamenti (anticipo di 200 euro a conferma dell'iscrizione; 500 euro entro il 7 settembre 2018; 450 euro entro il 14 gennaio 2019; 450 euro entro il 25 marzo 2019).

Per chi ha già frequentato un Teacher Training è previsto lo sconto del 30% su tutto il corso, solo nel caso ci siano posti disponibili.

Sede del corso: Sattva Studio, via Sangro 31 Milano (MM2 Udine)

Per info e iscrizioni:

info@sattvastudio.org

Alessandra di Prampero

Alessandra di Prampero, insegnante certificata Anusara Yoga e Certified Advanced Teacher Trainer, pratica yoga da più di 40 anni e lo insegna da 16. Nel 2002 si avvicina alla pratica dell'Anusara Yoga e da allora vi si è dedicata sotto la guida di diversi insegnanti italiani e esteri. 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

Jayendra Hanley

Anusara Yoga 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.jayendranhanley.com

Andrea Boni

È un insegnante certificato Anusara Yoga e Certified Advanced Teacher Trainer. Pratica la meditazione, della quale tiene corsi in Italia e in Europa da trent'anni e questo contatto interiore gli permette un rapporto amorevole ed efficace con i suoi allievi e con le persone che lo incontrano. Le sue lezioni sono infuse di grande passione e caratterizzate da una profonda conoscenza delle scritture e del corpo.

www.andreaboni.it

