



SHANTA PANI®  
SCHOOL

**CORSO DI FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA 200 ore – RYT200 YOGA ALLIANCE  
VINYASA e HATHA YOGA DHARA TRIDOSHA  
ANNUALE 2020, inizio corso 8 febbraio 2020 – fine corso 6 dicembre 2020  
ROMA, ITALY**

**Lead Trainer - Responsabile corso: Jigyasa Hamsa Jacob Massimiliano Cadenazzi (insegnante yoga, kinesiologo, terapeuta in ayurveda, terapeuta in thai yoga massage, specializzato in fitoterapia e fiori di Bach)**

**Co Trainer – CoResponsabile corso: Monica Vailetta (insegnante yoga e terapeuta ayurveda)**

**Co-Trainer: Marco Sorrentino (insegnante yoga)**

**Responsabile anatomia e fisiologia: Dott. Sabino de Bari (fisioterapista)**

"Vinyasa" deriva dal *nyasa*, termine Sanscrito che significa "piazzare", e dal prefisso *vi*, "in modo speciale" come nella disposizione delle note musicale in un raga, i passi lungo un sentiero verso la parte superiore di una montagna o il collegamento di un asana all'altra. Nel mondo dello yoga la comprensione più comune di Vinyasa è come una sequenza fluida di asana specifica coordinata con i movimenti del respiro. "Dhara" significa flusso, ad intendere una sequenza armonica e ritmica di asana.

Vinyasa Yoga Dhara è una pratica con la quale si uniscono respiro, movimento e concentrazione. Con la pratica si producono un'elevata sudorazione, un innalzamento delle endorfine ed una respirazione controllata, che conducono ad una concentrazione massima per entrare nel flusso del Vinyasa Yoga Dhara. Il movimento fluido ed energico tonifica a livello muscolare, cardiovascolare e rende pulito il sistema linfatico; la respirazione (Pranayama Ujjayi) tonifica a livello polmonare ed energetico.

Il significato originario di Hatha è "forza", "tenacia" perché è richiesta una certa dose di impegno e costanza nella pratica; viene anche considerato lo Yoga degli ardenti o dell'eroe. Un altro significato di Hatha è sole ("Ha", lo spirito, la parte maschile), e luna ("Tha", la mente o psiche, la parte femminile); per questo viene considerato lo Yoga dell'unione, in quanto rappresenta l'unione di due forze di polarità opposta. Hatha Yoga è perciò l'unione della mente con lo spirito all'interno del nostro corpo, la cui finalità è la realizzazione dell'Io per ritrovare la propria natura umana più profonda. L'Hatha Yoga insegna a dominare la mente attraverso il respiro.

La direzione dello sguardo (Drishti) favorisce la concentrazione in un unico punto senza dare spazio ad elementi di disturbo esterni. I fissaggi posturali (Bandha) permettono di regolare il flusso dell'energia vitale (prana) che scorre nel corpo all'interno di sottili canali energetici chiamati nadi. Grazie a queste chiusure il mantenimento così come l'entrata e l'uscita dagli asana sarà facilitata.

- Mūla Bandha, ottenuto attraverso la contrazione del perineo.
- Uddīyāna Bandha è la contrazione della parte bassa addominale ottenuta portando l'ombelico verso la colonna e verso l'alto. Supporta la respirazione evitando la caduta degli organi addominali verso il basso e favorendo la massima espansione del diaframma.
- Jālandhara Bandha si ottiene abbassando leggermente il mento mentre si solleva lo sterno.

Il corso è rivolto a chi già pratica lo yoga ed è intenzionato ad approfondirne la conoscenza per uno sviluppo personale e dà la possibilità di insegnare questa millenaria disciplina ai principianti.

Viene proposto un monte ore di 200 ore di lezione.

Il percorso è sviluppato in 10 incontri di due giorni nei fine settimana.



+39 391 108 6513

+39 349 368 4564

+39 340 819 6357

[info@shantapanischool.com](mailto:info@shantapanischool.com)

[www.shantapanischool.com](http://www.shantapanischool.com)

Via Ugone da Visconti 8/A, Tortona AL



## PROGRAMMA DELLE LEZIONI

Le lezioni nei fine settimana si svolgeranno secondo i seguenti orari:

Sabato dalle 09.30 alle 18.30 (30 minuti di pausa)

Domenica dalle 08.30 alle 17.30 (30 minuti di pausa)

Calendario incontri:

08-09 febbraio 2020 - 1° incontro (Lead Trainer / Co-Trainer)

07-08 marzo 2020 - 2° incontro (Lead Trainer / Co-Trainer)

04-05 aprile 2020 - 3° incontro (Lead Trainer / Co-Trainer)

09-10 maggio 2020 - 4° incontro (Lead Trainer / Co-Trainer)

06-07 giugno 2020 - 5° incontro (Lead Trainer / Co-Trainer e Responsabile Anatomia)

04-05 luglio 2020 - 6° incontro (Lead Trainer / Co-Trainer)

05-06 settembre 2020 - 7° incontro (Lead Trainer / Co-Trainer)

03-04 ottobre 2020 - 8° incontro (Lead Trainer / Co-Trainer)

07-08 novembre 2020 - 9° incontro (Lead Trainer / Co-Trainer)

05-06 dicembre 2020 - 10° incontro (Lead Trainer / Co-Trainer)

Alle ore di studio in classe si aggiungeranno delle ore di studio individuale per l'apprendimento delle nozioni ricevute.

## ARGOMENTI DI STUDIO YOGA E AYURVEDA

### \* Pratica:

- o Definizione di Vinyasa e Hatha Yoga Dhara Tridosha e Tristana;
- o Opening e closing Mantra;
- o Studio approfondito ed anatomia del Surya Namaskar;
- o Studio approfondito ed anatomia posizione in piedi;
- o Studio approfondito ed anatomia posizione a terra;
- o Pranayama.

### \* Studio dei Maestri.

### \* Approcci mentali.

### \* Filosofia:

- o Gli otto rami dello Yoga;
- o I sette bhoomika;
- o I quattro sentieri dello Yoga;
- o I cinque punti dello Yoga;
- o Brahman, Atman, Uphadi, Maya, Avidya, Iswara, Brahma;
- o Cinque Kosha;
- o Sette Chakra.

### \* Satsang e Mantra.

### \* Kirtan.

### \* Pensiero positivo.

### \* Nozioni di Ayurveda:

- o I tre Guna;
- o Tridosha.

### \* Nozioni Shatkarma.

### \* Alimentazione consapevole.

### \* Pratica insegnamento:

- o Etica e condotta di un insegnante Yoga;
- o Nozioni pratiche insegnamento Surya Namaskar;
- o Nozioni pratiche insegnamento posizioni in piedi;
- o Nozioni pratiche insegnamento posizioni a terra;
- o Pratica insegnamento sequenza completa.



## ARGOMENTI DI STUDIO ANATOMIA E FISIOLOGIA

- \* Cenni di embriologia: foglietto tridermico, ecto-meso-endoderma e loro derivazioni.
- \* Istologia:
  - o tessuto connettivo e tessuto muscolo scheletrico, proprietà, caratteristiche e principali differenze.
- \* Anatomia muscolo-scheletrica:
  - o le ossa;
  - o le articolazioni;
  - o i principali muscoli del corpo umano.
- \* Cenni di neurologia:
  - o snc e snp;
  - o recettori muscolari e recettori tendinei.
- \* Neurofisiologia dell'allungamento muscolare
  - o allungamento balistico
  - o allungamento statico prolungato
  - o pnf (facilitazione propriocettiva neuromuscolare).
- \* Meccanismi neurofisiologici che intervengono durante il lavoro di allungamento:
  - o arco riflesso;
  - o inibizione reciproca.

## ESAME

L'esame consiste in tre prove: orale, scritto e pratico. Verrà inoltre valutata la condotta dell'allievo rispetto all'etica yogica durante la formazione.

Il superamento permette l'acquisizione dell'attestato di insegnante di yoga per principianti. Il corso è riconosciuto da Yoga Alliance con 200 ore di formazione. Il corso, che in prima istanza ti formerà per una pratica personale consapevole ed evolutiva, ti preparerà ad un corretto insegnamento della pratica, ti darà informazioni su cosa è lo yoga a 360 gradi, grazie ad uno staff di insegnanti qualificati. Oltre a rendere consapevole la tua pratica, lavorerai sulla non violenza e sull'abbattimento dell'ego durante la tua pratica, durante il tuo insegnamento e nella vita.

N.B.: Per una migliore qualità del Corso e per esigenze organizzative, il calendario del corso potrà subire piccole variazioni previa tempestiva comunicazione della direzione agli iscritti.

## SEDE DI FORMAZIONE E CONTATTI

La sede di formazione è:

Ex - Salotto Pensante, Via Guglielmo Mengarini 5, 00149 Roma RM (zona Portuense – Forlanini)

Contatti:

info@shantapanischool.com

+39 391.108.6513 segreteria

[www.shantapanischool.com](http://www.shantapanischool.com)

## PERIODO DI FORMAZIONE

La formazione si terrà dal 08 febbraio al 06 dicembre 2020, come da calendario precedentemente esposto. (può subire delle variazioni di date e orari)

## PREREQUISITI

- Familiarità con aspetti base della disciplina dello yoga;
- Disponibilità alla pratica regolare e all'esercizio individuale della materia per proprio conto;
- Disponibilità all'accettare le regole base dell'etica yogica e ayurvedica;
- Voglia di imparare ed evolvere;
- Volontà di condivisione.



**SHANTA PANI\***  
SCHOOL

### **MODALITA' DI ISCRIZIONE**

L'iscrizione deve essere inviata via posta elettronica all'indirizzo [info@shantapanischool.com](mailto:info@shantapanischool.com) entro l'09 gennaio 2020 unitamente ai seguenti dati:

- \* Nome
- \* Cognome
- \* Indirizzo di residenza (via, comune, provincia, cap)
- \* Data e luogo di nascita
- \* Nr documento di riconoscimento
- \* Codice fiscale
- \* Numero telefonico cellulare e fisso
- \* Indirizzo di posta elettronica
- \* Corso al quale si desidera iscriversi e relativa data.

L'iscrizione viene ritenuta valida se corredata di ricevuta di versamento della caparra richiesta.

### **NOTE SULLA PRESENZA**

Per la formazione Yoga, perché la partecipazione venga ritenuta valida dagli standard Yoga Alliance, è necessario che lo studente partecipi all'intero corso per poter effettuare le 200 ore di studio dichiarate.

Quando, per i più disparati motivi, lo studente perda parte delle lezioni, quanto mancante andrà recuperato prima dell'assegnazione della certificazione, secondo modalità che verranno definite di volta in volta.

### **INSEGNANTI**

Jigyasa Hamsa Massimiliano Cadenazzi  
Monica Vailetta  
Marco Sorrentino  
Sabino de Bari

### **COLLOQUIO**

È consigliato un colloquio individuale di pre-iscrizione, anche telefonico, con il Responsabile della formazione.

Al fine di svolgere un lavoro completo e soddisfacente, il nr. dei partecipanti è limitato.

### **OCCORRENTE**

Voglia di condivisione, carta, penna, abiti comodi, tappetino personale.

### **CONTRIBUTO FORMAZIONE**

Il contributo richiesto per la formazione Vinyasa Yoga Dhara Tridosha è pari ad euro 1.800,00=.

Il contributo non include di quota associativa per i non soci (20 euro) e il diploma Shanta Pani School Italia (Yoga Alliance RYT200, per l'abilitazione internazionale all'insegnamento base dello yoga: 50 euro).

### **MODALITA' DI PAGAMENTO**

L'iscrizione viene ritenuta valida al versamento dell'acconto richiesto.

Modalità di pagamento:

- acconto all'iscrizione => euro 700,00=
- entro il 30 marzo 2020 => euro 600,00=
- entro il 30 maggio 2020=> euro 500,00=

Eventuali esigenze diverse di pagamento andranno verificate con Shanta Pani School Italia. Il pagamento può essere effettuato, dopo aver registrato la propria iscrizione, alle seguenti coordinate bancarie:

+39 391 108 6513  
+39 349 368 4564  
+39 340 819 6357

[info@shantapanischool.com](mailto:info@shantapanischool.com)  
[www.shantapanischool.com](http://www.shantapanischool.com)

Via Ugone da Visconti 8/A, Tortona AL



SHANTA PANI®  
SCHOOL

IBAN – IT17K0503448672000000001351

Intestato a – MASSIMILIANO CADENAZZI

Nella causale indicare il proprio nome e cognome e la data della formazione alla quale si desidera partecipare.

Termini di cancellazione:

- . a 4 settimane dall'inizio del corso => 80% del valore del corso
- . a 2 settimane dall'inizio del corso => 100% del valore del corso