



I nostri CORSI per INSEGNANTI

Da 45 anni a Roma, Milano e nella TUA città!

Un autentico percorso di crescita individuale, da offrire anche agli altri.

Corsi riconosciuti da **Yoga Alliance International Divisione Italia®**, tenuti da Insegnanti con la qualifica di **Experienced Registered Yoga Teacher ERYT 1500**, ottenuta grazie ad una esperienza di almeno 20 anni di yoga.

- conoscere in profondità tutti gli aspetti più importanti di **asana, pranayama, meditazione e filosofia**
- **acquisire gli strumenti pratici per insegnare** con successo e facilità
- **acquisire un'ottima preparazione** e perfezionamento personali che ti guiderà nella tua crescita interiore
- **abbracciare un ampio ventaglio di tecniche**, mettendole in sinergia
- scegliere il percorso riconosciuto da **Yoga Alliance International Divisione Italia®**, ottenendo un titolo che aggiunge ulteriore prestigio alla tua formazione.



Scuola di Yoga EFOA International

sedi: viale Eritrea 91 ROMA - via Benaco 26 MILANO - corsi@efoa.it
0686326445 - 335 8143156 - W.App 939 9724116

La nostra Scuola ti propone **corsi di Yoga** differenziati, per permetterti di scegliere il percorso che si adatta meglio alle tue esigenze e ti propone tre tipi di percorsi. Ognuno di questi corsi è indipendente, ti dà un titolo e ti consente di operare.

1. **Yoga Insegnanti - 150 ore/anno - formula classica**
2. **Insegnanti di Yoga Pratico - 150 ore/anno**
3. **Yoga Insegnanti - 250 ore/anno (2 anni in 1) - formula Yoga Alliance**

Scopri le nostre formule

YOGA INSEGNANTI - 150 ore (anno)

Formula classica corso EFOA

Un metodo efficace che ti rende operativo già dopo un anno un **Triennio da 150 ore / anno** per ottenere il **Diploma di Insegnante di Yoga** a cui si aggiungono **quattro annualità di Specializzazione e Qualificazione**

- che **arricchiscono la preparazione** dell'Insegnante
- e che rappresentano la **summa di 45 anni di insegnamento**

Ogni annualità prevede un insegnamento **completo** da un differente punto di vista. Tale percorso è stato seguito da oltre 20.000 partecipanti, ottenendo innumerevoli consensi.

INSEGNANTI di YOGA PRATICO - 150 ore (anno)

Formula corso EFOA orientata alla conduzione di lezioni di gruppo

Yoga Pratico propone:

- un **Quadriennio da 150 ore / anno**
- ogni anno permette di ottenere un titolo
- con Tre anni si ottiene il **Diploma di Insegnante di Yoga Pratico**
- con il quarto anno si ottiene il **Master in Yoga Pratico**

Scuola di Yoga EFOA International

sedi: viale Eritrea 91 ROMA - via Benaco 26 MILANO - corsi@efoa.it
0686326445 - 335 8143156 - W.App 939 9724116

YOGA ALLIANCE

Formula corso EFOA - Yoga Alliance in tempi rapidi

tre livelli di qualificazione per essere abilitati all'insegnamento

Yoga Alliance propone:

- **250 ore** rappresenta il **livello di base RYS 250**,
- **500 ore** rappresenta il **livello avanzato RYS 500**,
- fino a **1.500 ore** con la formazione continua rappresenta il **livello superiore - CEAS**.
- un **Quadriennio da 150 ore / anno**
- ogni anno permette di ottenere un titolo
- con Tre anni si ottiene il **Diploma di Insegnante di Yoga Pratico**

250 ore da un titolo sufficiente per insegnare ovunque, e può essere conseguito in un anno, oppure in due

500 ore da un titolo che qualifica maggiormente l'operatore, e può essere conseguito da due a quattro anni

750 ore conseguite nella formazione continua successiva da un titolo di prestigio, e può essere frequentata da uno a più anni dopo lo step 500 ore.

I vari titoli possono essere raggiunti anche in momenti successivi.

YOGA INSEGNANTI - 150 ore/anno formula classica

un metodo efficace che ti rende operativo già dopo un anno

Una metodologia semplice e diretta, orientata alla pratica, frutto di oltre **45 anni** di esperienza, che permette di lavorare con facilità con le più potenti e diffuse tecniche di Asana, Pranayama, Meditazione, Mantra e Kriya, e che da un'ampia preparazione già con un anno di corso.

Infatti, ogni annualità costituisce un **sistema completo**, che ti rende **immediatamente operativo** (puoi insegnare con successo anche dopo un solo anno), e nello stesso tempo è un **modulo di un sistema** più ampio che **integra le varie annualità**.

INSEGNANTI DI YOGA PRATICO 150 ore / anno

un metodo nuovo che ti rende operativo dopo la prima lezione

Lo **Yoga Pratico** si basa sulla **sostanza** e sulla **pratica quotidiana**

Esso propone **tante sequenze calibrate** da utilizzare per sé e da proporre ai propri allievi.

Ciascuna sequenza è proposta a tre livelli di approfondimento: **principianti, progrediti e avanzati**, che possono essere proposte agli allievi contemporaneamente, così da soddisfare ogni esigenza.

01. Consapevolezza del corpo e del respiro
02. Conoscenza e azione sul corpo
03. Salute degli Organi con sequenze per tutti di Yoga Terapia
04. Posture del corpo.

YOGA ALLIANCE - 250 ore /anno (2 anni in 1) - formula Yoga Alliance estendibile a 500 / 1.500 ore

un insieme sinergico che ti dona un titolo già in un anno

Per ottenere il **livello 250 ore** vi proponiamo di seguire dal vivo contemporaneamente una **Annualità di Yoga Insegnanti** + una **Annualità di Yoga Pratico** (o di un'altra Annualità in Video di Yoga Insegnanti).

Ripetendo ciò l'anno successivo si otterrà il **livello 500 ore**.

Con la formazione continua successiva si potrà raggiungere nel tempo il **livello 1.500 ore**.

In questo modo si potrà ottenere in breve la massima formazione e qualificazione.

Scuola di Yoga EFOA International

PROGRAMMA 2024 / 2025

Yoga per Insegnanti - formula classica corso

(150 ore / anno)

L'hatha yoga considera il respiro come l'unione mente-corpo: ogni stato d'animo è connesso al respiro e ogni somatizzazione corporea si esprime attraverso il respiro.

Il prânâyâma rappresenta lo "stato dell'arte" del respiro e di tutto ciò che è ad esso connesso: energia vitale (prâna), emozioni, sensazioni, pulsioni, sentimenti.

Controllare e padroneggiare il soffio (in sanscrito = "prânâyâma") consente di divenire coscienti del respiro vitale e dei suoi effetti psicosomatici, potenziandoli ed indirizzandoli, quindi di controllare la mente.

L'annualità è impostata su sequenze di hatha yoga che partono dal respiro per arrivare alla profondità e alla potenza del prânâyâma.

Gli elementi teorici e filosofici sono di supporto ad una comprensione più estesa e profonda del prânâyâma.

"Prânâyâma - Annualità 2024/25"

PRATICA

- **principi generali della pratica dello yoga:** consapevolezza, propriocezione, progressione, atteggiamenti posturali, presenza, respiro, lucidità;
- il ruolo della mente e del respiro in relazione al corpo;
- **rigenerazione respiratoria e salute:** la rigenerazione respiratoria ottenuta nella pratica;
- **qualità della pratica:** la consapevolezza respiratoria - il respiro negli asana - il respiro e il ritmo negli asana - il respiro e l'azione vivificante e potenziante nella pratica;
- **dal respiro al pranâ:** - il respiro diventa veicolo del pranâ nella pratica;
- **Il Pranâyâmâ:** pratica dei ritmi classici del prânâyâma;
- **Il Pranâyâmâ e la Meditazione:** tecniche di consapevolezza e gestione del respiro in rapporto al corpo e alla mente - uso dei Mandala nel Pranâyâmâ;
- **Meditazione:** tecniche di meditazione Raja Yoga con Seme Concreto;

TEORIA

- **il concetto di Pranâ**
- **relazioni tra corpo, pranâ, pensiero**
- **il ruolo della mente e del respiro in relazione al corpo**
- **principi di filosofia indiana** : differenze tra pensiero vedantico e tantrico
- **mondo esterno/ mondo psichico interno**: mondo della quantità/ mondo della qualità
- **la Meditazione** : la meditazione vedantica (Patanjali) e la meditazione tantrica
- **la Meditazione nel Pranâyâmâ**: la conduzione del pranâ nel corpo tramite il pensiero
- **La sequenza**: come costruire, praticare e condurre sequenze di Hatha Yoga

Annualità successive: nella pagina <https://www.foa.it/section/yoga>

PROGRAMMA 2024 / 2025

Insegnanti di Yoga Pratico Quattro annualità

(Nove incontri/Due moduli ad incontro 150 ore / anno)

Lo **Yoga Pratico** si basa sulla **sostanza** e sulla **pratica quotidiana**

Esso propone **tante sequenze calibrate** da utilizzare per sè e da proporre ai propri allievi.

Ciascuna sequenza è proposta a tre livelli di approfondimento: **principianti, progrediti e avanzati**, che possono essere proposte agli allievi contemporaneamente, così da soddisfare ogni possibile esigenza.

01 - Consapevolezza del corpo - 2024/25

02 - Consapevolezza del corpo - 2025/26

03 - Conoscenza e azione sul corpo - 2026/27

04 - Conoscenza e azione sul corpo - 2027/28

Scuola di Yoga EFOA International

sedi: viale Eritrea 91 ROMA - via Benaco 26 MILANO - corsi@foa.it
0686326445 - 335 8143156 - W.App 939 9724116

Insegnanti di YOGA PRATICO

“Consapevolezza del corpo - Annualità 2024/25”

Come esporre una lezione

Durante l'esposizione delle lezioni verranno esposti progressivamente gli elementi necessari a una chiara comunicazione verso gli allievi, come: chiarezza - essenzialità - voce percepibile - ritmo - pause, ecc.

Nel corso dell'anno si apprenderanno anche tanti modelli di insegnamento che ho sviluppato in oltre 45 anni di esperienza.

Sequenze per se e per gli allievi con tre livelli di approfondimento

In questa annualità effettueremo tante sequenze da utilizzare per se e per gli allievi. Ognuna di queste sequenze sarà proposta a tre livelli: facile, medio e avanzato, così da soddisfare tutte le richieste. Così la pratica personale potrà evolversi nel tempo, mentre le lezioni agli allievi potranno essere fornite contemporaneamente ad allievi principianti, progredi e avanzati, aggiungendo elementi specifici ai vari livelli.

In questo modo otterrete sicuramente successo nel vostro insegnamento.

Elenco delle sequenze proposte nell'annualità

saranno insegnate due sequenze a lezione e verrà approfondito un Āsana al termine di ogni sequenza

- 1 - dolce e seduti - approfondiamo *Sukhāsana***
- 2 - dolce e in piedi - approfondiamo *Tādāsana***
- 3 - consapevolezza del corpo 1 - approfondiamo *Setuāsana***
- 4 - consapevolezza del corpo 2 - approfondiamo *Vrikshāsana***
- 5 - consapevolezza del respiro 1 - approfondiamo *Uttāna Konāsana***

6 - consapevolezza del respiro 2 - approfondiamo *Marīchyāsana*

7 - consapevolezza della mente 1 - approfondiamo *Ardha Matsyendrāsana*

8 - consapevolezza della mente 2 - approfondiamo *Ardha Chandrāsana*

9 - propriocezione del Cuore - approfondiamo *Siddhāsana*

Annualità successive: nella pagina <https://www.efoa.it/section/yoga>

PROGRAMMA 2024 / 2025

Yoga per Insegnanti - Formula "2 anni in 1"

per conseguire il riconoscimento Yoga Alliance in tempi rapidi

Yoga Alliance propone:

tre livelli di qualificazione per essere abilitati all'insegnamento,

distinti dal monte ore complessivo:

- **250 ore** rappresenta il **livello di base RYS 250**,
- **500 ore** rappresenta il **livello avanzato RYS 500**,
- fino a **1.500 ore** con la formazione continua rappresenta il **livello superiore - CEAS**.

250 ore da un titolo sufficiente per insegnare ovunque, e può essere conseguito in un anno, oppure in due.

500 ore da un titolo che qualifica maggiormente l'operatore, e può essere conseguito da due a quattro anni.

750 ore conseguite nella formazione continua successiva da un titolo di prestigio, e può essere frequentata da uno a più anni dopo lo step 500 ore.

I vari titoli possono essere raggiunti anche in momenti successivi.

Annualità successive: nella pagina <https://www.efoa.it/section/yoga>

Scuola di Yoga EFOA International

sedi: viale Eritrea 91 ROMA - via Benaco 26 MILANO - corsi@efoa.it
0686326445 - 335 8143156 - W.App 939 9724116