



Centro e scuola di formazione Yoga - Sole a Mezzanotte
via del Fosso dell'Osa 563 - 00132 Roma
telefono e WhatsApp: 350 188 3429 e-mail: info@centroyogaromaest.it PEC: ilsolemezzanotte@pec.it

RYT 250 PLUS LVL1 ADV Corso Istruttore Nazionale Ginnastica Yoga LVL 1 250h

I week end 26/27 ottobre 2024

Sabato mattina: lo yoga non è ginnastica, cosa è lo yoga, Vidya la consapevolezza del cuore. Gli otto stadi dello yoga, origini, vari stili.

Pomeriggio: codice deontologico di un insegnante yoga.

Domenica: il prana, la mente.

Pomeriggio: i corpi sottili. Sequenza di ascolto. Condivisioni.

II week end 30 novembre/1 dicembre 2024

Sabato mattina: il corpo come luogo sacro dove scoprire la vitalità il prana. Sentire il corpo per entrare nella pratica. Come preparare la mente.

Pomeriggio: cosa è un asana? Cosa ricerchiamo in esso? Sequenza.

Domenica mattina: il respiro, natura fisica e psichica. Le emozioni e il respiro.

Pomeriggio: il respiro e la sua importanza negli asana. Respirazione yogica. Gli asana respiratori. Sequenza.

III week end 11/12 gennaio 2025

Sabato: la stabilità negli appoggi. Come prendere e lasciare le posizioni.

Pomeriggio: posizioni in allineamento flessioni in avanti, indietro, le torsioni. Varianti e aggiustamenti. Sequenza completa.

Domenica mattina: studio del movimento e della biomeccanica delle strutture osteoarticolari. struttura e nomenclatura delle ossa e dei muscoli.

Funzioni articolari correlate al movimento. Esercizi di attivazione.

Pomeriggio: letture e esercizi pratici.



Centro e scuola di formazione Yoga - Sole a Mezzanotte
via del Fosso dell'Osa 563 - 00132 Roma
telefono e WhatsApp: 350 188 3429 e-mail: info@centroyogaromaest.it PEC: ilsolemezzanotte@pec.it

IV week end 8/9 febbraio 2025

Sabato mattina: le posizioni in piedi e di equilibrio.

Pomeriggio: le posizioni invertite, le posizioni di forza, il core.

Domenica: anatomia della colonna, composizione e identificazione delle varie patologie a carico della colonna in funzione del movimento.

L'importanza del core.

Pomeriggio: asana idonee o inappropriate in relazione alle patologie. Pratica insieme e confronti.

V week end 8/9 marzo 2025

Sabato mattina: differenza tra il rilasciamento e il rilassamento. Shavasana.

Pomeriggio: Cosa è lo Yoga Nidra. Pratica.

Domenica mattina: approccio alla tecnica di insegnamento, cosa è una sequenza di Yoga, la struttura.

Pomeriggio: Quando e dove praticare, limiti fisici e cautele da prendere. Laboratorio di tirocinio tra i partecipanti.

VI week end 12/13 aprile 2025

Sabato mattina: Il codice deontologico dell'insegnante yoga.

Pomeriggio: approccio al Pranayama. Sequenza di ascolto. Sequenza.

Domenica mattina: il diaframma; struttura anatomica, funzionamento e relazioni posturali, esercizi per attivazione.

Pomeriggio: il respiro Ujjai. Pratica e sequenza.



Centro e scuola di formazione Yoga - Sole a Mezzanotte
via del Fosso dell'Osa 563 - 00132 Roma
telefono e WhatsApp: 350 188 3429 e-mail: info@centroyogaromaest.it PEC: ilsolemezzanotte@pec.it

VII week end 10/11 maggio 2025

Sabato mattina: come costruire sequenze in progressione di consapevolezza, dal respiro al movimento.

Pomeriggio: Introduzione al Kundalini Yoga.

Domenica mattina: anatomia del bacino e delle pelvi. Studio delle strutture ad esse relative per favorirne l'adeguato movimento.

Pomeriggio: esercizi di attivazione.

VIII week end 7/8 giugno 2025

Sabato mattina: archetipi e nomenclatura in sanscrito.

Pomeriggio: studiamo e pratichiamo la sequenza di Swami Shivananda insegnata a Rishikesh.

Domenica mattina: Introduzione al Samkya.

Pomeriggio: cenni sugli organi, relazione e interazione degli stessi sul movimento e sulle catene posturali.

Esercizi. Laboratorio di tirocinio tra i partecipanti.

IX week end 5/6 luglio 2025

Sabato mattina: Pratyahara, dharana dyana approccio alla meditazione.

Pomeriggio: meditazione guidata sul terzo occhio.

Domenica mattina: Introduzione ai Chakra.

Pomeriggio: come costruire una sequenza efficace in autonomia individuando gli obiettivi.



Centro e scuola di formazione Yoga - Sole a Mezzanotte
via del Fosso dell'Osa 563 - 00132 Roma
telefono e WhatsApp: 350 188 3429 e-mail: info@centroyogaromaest.it PEC: ilsolemezzanotte@pec.it

X week end 27/28 settembre 2025

Sabato mattina: Samkhya i 25 principi. Tattva, le qualità degli elementi e lo yoga.

Pomeriggio: laboratorio tra i partecipanti.

Domenica mattina: coscienza e consapevolezza. Sviluppiamo una sequenza per attivare la consapevolezza sulla qualità degli elementi.

Pomeriggio: Laboratorio di tirocinio tra i partecipanti.

XI week end 4/5 ottobre 2025

Sabato mattina: le sequenze dinamiche. Il saluto al sole e Il saluto alla Luna.

Pomeriggio: lettura e pratica Gheranda Samhita.

Domenica mattina: tecniche di insegnamento di una sequenza dinamica.

Pomeriggio: importanza della guida. Come mostrare le posizioni, il tono della voce. Come seguire l'allievo, le correzioni quando e come farle e valutare i rischi potenziali nello svolgimento e cambio delle posizioni. Laboratorio di tirocinio tra i partecipanti.

XII week end 24/25/26 ottobre 2025 esami

1 week end di tirocinio

Test scritto, conduzione sequenza come esame e discussione tesine.