



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 500 ore Corso Istruttore Nazionale LVL 2 Intermedio Ginnastica Yoga

I week end 14/15 dicembre 2024

Pranayama

Sabato mattina: prana respiro e percezione fisiologica del respiro.

Pomeriggio: attivazione diretta e indiretta delle fasi del respiro. L'espiro.

Domenica mattina: l'inspiro.

Pomeriggio: gli elementi del respiro.

II week end 18/19 gennaio 2025

Purificazione

Sabato mattina: la visione olistica del benessere, il corpo con le emozioni.

Introduzione e pratica dei sat karman (le purificazioni dello yoga).

Pomeriggio: introduzione e pratica dei sat karman (le purificazioni dello yoga).

Domenica mattina: la naturopatia.

Pomeriggio: introduzione teorica alle meditazioni Kundalini Yoga, Samkhya i 25 principi.
Cosa sono i chakra.

III week end 15/16 febbraio 2025

Sabato mattina: approfondimento del concetto di Krama e Kriya.

Pomeriggio: sequenza dinamica dell'arciere della luna.

Domenica mattina: Mente consapevole e coscienza.

Pomeriggio: Laboratorio di tirocinio tra i partecipanti.



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 29/30 marzo 2025

Sabato mattina: pranayama e kumbaka.

Pomeriggio: I tempi del pranayama, Nadi sodhana, Anuloma viloma esercizi e sequenza.

Domenica mattina: I bandha Asvini mudra e mulabandha. Sama vritti pranayama.

Pomeriggio: Uddhiana Bandha .Sequenza di attivazione.

V week end 26/27 aprile 2025

Pranayama

Sabato mattina: jalandhara Bandha e trayabandha. Bandha effetti sugli asana.

Pomeriggio: Sequenza. Laboratorio di tirocinio tra i partecipanti.

Domenica mattina: Meditazione sul terzo occhio.

Pomeriggio: Meditazione Muladhara Chakra.

VI week 17/18 maggio 2025

Yoga e Ayurveda

Sabato mattina: Yoga e Ayurveda. Accenno al Samkhya, l'evoluzione fino alla materia, Le caratteristiche dei Dosha.

Pomeriggio: Come riconoscere le costituzioni individuali. Esame degli occhi della lingua e del polso.

Domenica mattina: Naturopatia e ayurveda, alimentazione, prevenzione e rimedi naturali. Punti marman. Lo yoga Nidra dei 61 punti.

Pomeriggio: Meditazione Swadhistana/Manipura.



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 14/15 giugno 2025

Sabato mattina: Le vertebre cervicali mobilità e salute. Iper lordosi cervicale e per la verticalizzazione.

Pomeriggio: Esercizi e sequenza.

Domenica Mattina: Fisiologia Posturale.

Pomeriggio: Meditazione Anahata.

VIII week end 12/13 luglio 2025

Sabato Mattina: Sequenza in kriya di Rishikesh. Analisi elementi ajna chakra.

Pomeriggio: Bramari Pranayama Udjit pranayama. Yoni Mudra.

Domenica Mattina: Qi gong.

Pomeriggio: Meditazione Vishuddi.

IX week end 13/14 settembre 2025

Sabato mattina: Colonna lombare.

Pomeriggio: Iper lordosi e cifosi lombare. Esercizi e sequenza.

Domenica mattina: Colonna dorsale. Cifosi dorsale. Verticalizzazione dorsale. Esercizi e sequenza.

Pomeriggio: Campane tibetane

X week end 11/12 ottobre 2025

Sabato mattina: laboratori tra i partecipanti.

Domenica mattina: laboratori tra i partecipanti

Pomeriggio: meditazione su Ajna.



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

XI week end 24/25/26 ottobre 2025 esami

1 week end di tirocinio

Conduzione delle sequenze personali e **discussione tesine**.

Esame scritto, elaborazione conduzione e discussione sequenza data dall'insegnante.