



PROGRAMMA TEACHER TRAINING

Cos'è uno Yoga Teacher Training e perché potrebbe essere il percorso giusto per te?!

- Il Teacher Training di Deva Yoga è molto più di un semplice corso di formazione: è un viaggio di trasformazione personale e crescita professionale. Questo percorso di 250 ore ti porterà a scoprire le radici profonde dello yoga, permettendoti di esplorare a fondo la pratica e di ricevere una certificazione riconosciuta CSEN (*Il Centro Sportivo Educativo Nazionale riconosciuto dal CONI*).

Ma il valore di un Teacher Training non si limita all'ottenimento di una certificazione. Questo percorso è un'opportunità per chiunque voglia:

- **Espandere la propria conoscenza personale dello yoga**, approfondendone le tecniche, la filosofia e i benefici fisici e mentali.
- **Connettersi con sé stessi e con il mondo che ci circonda**, attraverso la pratica consapevole e lo studio della filosofia yogica.
- **Insegnare yoga o semplicemente vivere lo yoga come una via di equilibrio e armonia** nella propria vita quotidiana.

Il Teacher Training Deva Yoga è pensato sia per chi desidera diventare un insegnante qualificato, sia per chi vuole approfondire questa millenaria pratica senza necessariamente aspirare a un insegnamento.

Perché scegliere il Teacher Training Deva Yoga?

- **Un programma completo e strutturato:** approfondirai ogni aspetto dello yoga, dalle posture (*asana*) alle tecniche di respirazione (*pranayama*), passando per meditazione, anatomia, Ayurveda e filosofia.

Deva Yoga

Via Ippolito Guidetti 30 - Ferrara

www.devayoga.dorik.io



Un percorso trasformativo: attraverso otto weekend intensivi (uno al mese a partire da ottobre 2025) e un ritiro finale obbligatorio, avrai l'opportunità di immergerti completamente nella pratica.

- **Un team di esperti:** sarai guidato da insegnanti qualificati con anni di esperienza, pronti a condividere le loro conoscenze e a supportarti nel tuo percorso.
- **Certificazione riconosciuta CSEN:** al termine del corso riceverai un certificato che attesta la tua formazione di 250 ore, accettato a livello nazionale ed europeo.

Durata

250 ore, suddivise in 8 weekend (1 al mese) e un ritiro finale di 1 weekend.

Weekend di formazione:

<i>Ottobre</i>	10 - 11 Ottobre 2026
<i>Novembre</i>	07 - 08 Novembre 2026
<i>Dicembre</i>	12 - 13 Dicembre 2026
<i>Gennaio</i>	23 - 24 Gennaio 2027
<i>Febbraio</i>	13 - 14 Febbraio 2027
<i>Marzo</i>	13 - 14 Marzo 2027
<i>Aprile</i>	03 - 04 Aprile 2027
<i>Maggio</i>	08 - 09 Maggio 2027

Ritiro finale:

- **11-13 giugno 2027**



- Ideale come conclusione del percorso prima dell'estate, dedicato all'immersione completa (verranno comunicati i costi relativi all'accomodation nel corso dell'anno) (3 giorni tutti insieme, vitto e alloggio **NON** compresi nella quota)

Costo

Contributo: € 1.490,00 (~~€ 490,00 all'iscrizione~~ ~~€ 500,00 entro il 31 dicembre 25~~ ~~€ 500,00 entro il 10 marzo 26~~) **Early Bird 1.350,00 fino al 30/06/2026** (€ 550,00 all'iscrizione e € 800,00 entro il 30 dicembre 2026).

1. Modulo Asana e Allineamenti

- **Studio delle Asana:** Approfondimento delle posture fondamentali e avanzate con focus su:
Allineamenti anatomici.
Biomeccanica e prevenzione di infortuni.
Benefici fisici ed emotivi.
Adattamenti per diverse esigenze.
Categorie di Asana:
 - **Asana in Piedi:** Tadasana, Virabhadrasana I- II-III, Trikonasana, Utthita Parsvakonasana, Utkatasana.
 - **Asana di Equilibrio:** Vrksasana, Ardha Chandrasana, Garudasana, Utthita Hasta Padangusthasana.
 - **Asana Sedute:** Siddhasana, Sukhasana.
 - **Inversioni:** Salamba Sarvangasana, Halasana, Sirshasana.
 - **Piegamenti Indietro:** Bhujangasana, Urdhva Mukha Svanasana, Salabhasana, Dhanurasana, Supta Virasana, Matsyasana, Ustrasana, Setu Bandha Sarvangasana, Urdhva Dhanurasana
 - **Torsioni:** Parivritta Trikonasana, Ardha Matsyendrasana, Parivritta Parsvakonasana, Parivritta Ardha Chandrasana, Jathara Parivartanasana, Parivrtta Janu Sirsasana.

Deva Yoga

Via Ippolito Guidetti 30 - Ferrara

www.devayoga.dorik.io



- **Forza:** Chaturanga Dandasana, Navasana, Bakasana, Vasisthasana, Eka Pada Koundinyasana I
- **Piegamenti in Avanti:** Uttanasana, Parsvottanasana, Prasarita Padottanasana, Baddha Konasana, Gomukhasana, Brahmasana, Pascimottanasana, Janu Sirsasana, Upavista Konasana, Adho Mukha Virasana

Sequenze:

- Saluto al Sole (Surya Namaskara).
 - Sequenze Vinyasa creative e fluide.
 - Costruzione di una pratica personalizzata.
-

2. Modulo Anatomia Funzionale

Struttura e Movimenti:

- Apparato scheletrico e sistema muscolare.
- Colonna vertebrale e catene muscolari.
- Sistema respiratorio e tessuto connettivo (fascia).
-

Applicazioni Pratiche:

- Effetti delle Asana sui sistemi corporei.
 - Prevenzione e gestione di dolori muscolo-scheletrici.
 - Analisi posturale e personalizzazione delle pratiche.
 - La mobilità nelle asana: un approccio integrale
-

3. Pranayama e Respiro

Introduzione al Prana:

- Significato e flussi energetici (Vayu).
- Bandha (chiusure energetiche).

Tecniche Base:

- Ujjayi, Kapalabhati, Nadi Shodana.
- Tecniche calmanti ed energizzanti.

Effetti Fisici e Sottili:

- Benefici sul sistema nervoso.

Deva Yoga

Via Ippolito Guidetti 30 - Ferrara

www.devayoga.dorik.io



4. Meditazione e Mindfulness

Tecniche:

- Dharana e Dhyana (concentrazione e meditazione).
- Vipassana, visualizzazioni, consapevolezza del respiro.

Pratiche Specifiche:

- Trataka (concentrazione visiva)
- Metta Bhavana.

Approfondimenti:

- Filosofia Buddista, (Metta, Karuna, Upekkha, Mudita).
 - Benefici psicofisici.
-

5. Filosofia dello Yoga

Storia e Origini:

- La Bhagavad Gita e gli Yoga Sutra di Patanjali.
- Le diverse tradizioni yogiche: Bhakti, Jnana, Raja, Karma Yoga.

Etica:

- Yamas e Niyamas: principi di vita e comportamento.

Approcci Moderni:

- Lo Yoga come pratica contemporanea e inclusiva.
-

6. Ayurveda e Stile di Vita Yogico

Fondamenti dell'Ayurveda:

- I Dosha (Vata, Pitta, Kapha) e il loro equilibrio.
- Consigli alimentari e stili di vita.

Stile di Vita Yogico:

- Routine quotidiana per il benessere.
 - Approccio olistico alla salute.
-

Deva Yoga

Via Ippolito Guidetti 30 - Ferrara

www.devayoga.dorik.io



7. Insegnamento dello Yoga

Pedagogia e Comunicazione:

- Creazione di sequenze tematiche.
- Tecniche per guidare classi in sicurezza.
- Comunicazione empatica e inclusiva.

Esperienza Pratica:

- Osservazione e feedback in aula.
- Preparazione di lezioni e piani di pratica.

Etica Professionale:

- Relazione con gli allievi.
 - Strumenti pratici per avviare la professione (gestione e marketing).
-

8. Esame Finale

Prove Pratiche:

- Insegnamento di una lezione
- Dimostrazione di sequenze e Pranayama

Prove Teoriche:

- Test sulla teoria.
 - **Certificazione:**
 - Riconoscimento CSEN per 250 ore completate.
-

Requisiti

- Partecipazione obbligatoria a tutte le lezioni teoriche e pratiche.
- 20 ore di pratica personale certificata (presso DEVA YOGA FERRARA o con insegnanti accreditati).
- Numero minimo di partecipanti: 8.

Deva Yoga

Via Ippolito Guidetti 30 - Ferrara

www.devayoga.dorik.io