



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:

1. **11-12 ottobre 2025**
2. **8-9 novembre 2025**
3. **13-14 dicembre 2025**
4. **17-18 gennaio 2026**
5. **21-22 febbraio 2026**
6. **14-15 marzo 2026**
7. **18-19 aprile 2026**
8. **16-17 maggio 2026**

Ritiro finale:

- **5-7 giugno 2026**
 - 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)

Deva Yoga

Via Ippolito Guidetti 30 - Ferrara

www.devayoga.dorik.io



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 : € 1.340,00 (con iscrizione formalizzata entro il 01 giugno 2025- € 540,00 all'iscrizione - € 400,00 entro il 31 dicembre 2025 - €400,00 entro il 10 marzo 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.
 - **Forza:** Chaturanga Dandasana, Navasana, Bakasana, Vasisthasana, Eka Pada Koundinyasana I

Deva Yoga

Via Ippolito Guidetti 30 - Ferrara

www.devayoga.dorik.io



- **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.
-



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.
-



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.
- 15 ore di pratica personale certificata (presso DEVA YOGA FERRARA o con insegnanti accreditati).
- Numero minimo di partecipanti: 8.