



1. Modulo: L'Architettura del Vinyasa & Sequencing Avanzato

Evoluzione delle basi di "Sequenze e Vinyasa" del 1° anno.

- **Sequencing Intelligente:** Creare flussi basati sulla biomeccanica e sui "Peak Poses" (posizioni picco).
- **Obiettivi Energetici:** Strutturare lezioni che lavorino sui flussi del Prana (Vayu) e sui Chakra.
- **Creatività e Flusso:** Come rompere gli schemi mantenendo la sicurezza anatomica.
- **Adattamento Inclusivo:** Gestire classi multilivello con varianti avanzate e propedeutiche per ogni allievo.

2. Modulo: L'Arte degli Aggiustamenti Manuali (Hands-on)

Approfondimento pratico del modulo "Insegnamento" e "Anatomia".

- **Il Tocco Consapevole:** Quando, come e perché toccare un allievo. L'importanza del consenso e della comunicazione non verbale.
- **Assistenza Individuale:** Utilizzo di supporti (blocchi, cinghie) per facilitare l'allineamento nelle asana complesse.
- **Anatomia Esperienziale:** Analisi visiva del corpo dell'allievo per prevenire infortuni in tempo reale.

3. Modulo: Yoga Nidra & Il Potere del Rilassamento Profondo

Evoluzione delle tecniche di "Meditazione e Mindfulness".

- **Scienza del Nidra:** Storia, struttura (Sankalpa, rotazione della consapevolezza) e benefici sul sistema nervoso.
- **Applicazioni Specifiche:** Creare script personalizzati per insonnia, gestione dello stress e gravidanza.
- **Visualizzazioni Guidate:** L'uso della voce e del ritmo per indurre stati profondi di Dhyana.

4. Modulo: Mitologia, Mudra & Simbologia

Approfondimento della "Filosofia" e "Pranayama".

- **Le Divinità dello Yoga:** Studio della Trimurti (Shiva, Vishnu, Brahma) e della Devi. Come integrare il mito nella pratica fisica.
- **Asana e Mito:** La storia dietro posizioni come Hanumanasana, Virabhadrasana e Natarajasana.
- **Mudra Tibetani e Mantra:** Utilizzo dei sigilli energetici e del suono per armonizzare i Dosha e i flussi sottili.



5. Modulo: Insegnare ai Principianti & Popolazioni Speciali

Specializzazione del modulo "Pedagogia e Comunicazione".

- **Mente del Principiante:** Come trasmettere i fondamentali con chiarezza ed empatia senza annoiare.
- **Linguaggio Efficace:** Scegliere le parole giuste per guidare la classe in sicurezza.
- **Gestione del Gruppo:** Come mantenere l'armonia in classi con esigenze fisiche eterogenee.

6. Modulo: Business, Etica & Professione Insegnante

Evoluzione del modulo "Etica Professionale".

- **Marketing per Insegnanti:** Costruire il proprio brand personale, gestione dei social e dei workshop.
- **Aspetti Gestionali:** Strumenti pratici per avviare la professione e gestire il rapporto con gli studi di yoga.
- **Leadership Etica:** La responsabilità dell'insegnante e i confini professionali.

Dettagli del Corso

- **Durata:** 125 ore totali (suddivise in 6 weekend intensivi e 25 ore di studio/compiti a casa).
- **Certificazione:** Al termine verrà rilasciato un attestato di specializzazione riconosciuto CSEN, valido per il raggiungimento delle qualifiche di Insegnante 500 ore o Insegnante Esperto 760 ore.
- **Requisiti:** Aver completato un Teacher Training di base (200 o 250 ore) o essere iscritti al percorso professionale Deva Yoga.
- **Sede:** Via Ippolito Guidetti 30, Ferrara.