

Date: 30 settembre-1 ottobre;
28-29 ottobre; 25-26 novembre 2023;
13-14 gennaio; 10-11 febbraio;
9-10 marzo; 6-7 aprile 2024



Anusara® Yoga Teacher Training

con **Alessandra di Prampero**

Milano - settembre 2023 - aprile 2024

L'Anusara® Yoga (www.anusarayoga.com) è una scuola di Hatha Yoga completa, in cui la conoscenza scientifica del corpo umano si unisce alla profondità filosofica della tradizione millenaria dello Yoga, per diventare espressione artistica e trasformare la nostra vita quotidiana. Il Teacher Training di Anusara, considerato uno dei migliori programmi di formazione per insegnanti di hatha yoga, porta i partecipanti a sviluppare le proprie potenzialità e conoscenze per guidare con sicurezza i propri studenti attraverso l'esperienza del potere trasformante di questa meravigliosa disciplina. Completamento dell'Immersion di Anusara Yoga, insieme sono riconosciuti da Yoga Alliance US come RYT-200 ed è il prerequisito per accedere ai moduli dell'Advanced Teacher Training 300 ore di Anusara Yoga.



Anusara®



Experienced Certified
Anusara Teacher





Il programma di 100 ore di corso comprende:

- Come insegnare gli elementi essenziali di una lezione di Anusara Yoga, inclusi i temi spirituali basati sulla filosofia e i Principi Universali di Allineamento®
- L'arte di insegnare hatha yoga: le istruzioni di base degli asana, l'abilità nell'osservare, le istruzioni verbali e gli aggiustamenti fisici, il potere delle dimostrazioni, principi specifici delle diverse categorie di posizioni.
- L'arte di creare la sequenza di una lezione che offra ritmo e varietà per ispirare i vostri studenti.
- Le fondamenta e le istruzioni del respiro negli asana, nel pranayama e nella meditazione.
- Pratica di insegnamento in coppia, in piccoli gruppi e in gruppi più ampi con feedback degli insegnanti certificati.

Nota bene:

- Per partecipare è necessario avere frequentato 100 ore di Immersion Anusara, anche con altri insegnanti, italiani o esteri.
- Al termine del Teacher Training, il candidato, se ritenuto idoneo dagli insegnanti, potrà richiedere la qualifica di insegnante con Elementi di Anusara Yoga™ presso l'Anusara School of Hatha Yoga e riconosciuta dalla Yoga Alliance US come RYT 200 ore, necessaria per potere usare il nome Anusara Yoga nella denominazione del proprio stile di insegnamento.

Orari: sabato 10.00 - 18.30; domenica: 9.30 - 17.30

Costo del corso:

- 1600 euro se versati in un'unica soluzione entro il 10 settembre 2023.
- 1800 euro suddivisibili in quattro pagamenti: 300 euro entro il 10 settembre 2023; 500 euro entro il 15 ottobre 2023; 500 euro entro il 7 gennaio 2024; 500 euro entro il 3 marzo 2024.

A conferma della propria iscrizione si richiede una caparra di 50 euro.

IBAN: IT15E0503401737000000013982 intestato a Alessandra di Prampero. Specificare nella causale nome e cognome dello studente.

Nel costo del corso è inclusa una copia stampata del Manuale del Teacher Training di Anusara Yoga e la tassa sulla proprietà intellettuale di ASHY.

Per chi ha già frequentato un Teacher Training è previsto lo sconto del 30% su tutto il corso o sui weekend singoli, solo nel caso ci siano posti disponibili.

Sede del corso: Milano c/o Chandra Yoga, via Astolfo 4, Milano (MM2 Lambrate)

Per info e iscrizioni:

info@sattvastudio.org

Alessandra 3381266316

Alessandra di Prampero,

insegnante Certificata

Esperta di Anusara® Yoga, E-RYT500, socia YANI, pratica

yoga da quando era bambina e lo insegna dal 2001. Dal 2002 si dedica allo studio e alla pratica dell'Anusara Yoga sotto la guida di diversi insegnanti italiani e esteri, certificandosi nel 2012.

Ha contribuito alla crescita e diffusione dell'Anusara Yoga a Milano, in Italia e in Europa. Ha fondato il Sattva Studio di Milano nel 2008 e insegna lezioni regolari in presenza e online, seminari, ritiri, Anusara immersion e corsi di formazione insegnanti in tutta Italia. Ama la raffinata perfezione del corpo umano e continua ad approfondirne la conoscenza per comprenderne le potenzialità. Alessandra è apprezzata dai suoi studenti per la sua energica dolcezza, per la sua sincerità e per la sua capacità di guardare alla vita quotidiana con occhiali spirituali. www.sattvastudio.org