

# Anatomia funzionale applicata allo Yoga

## Modulo dell'Advanced Teacher Training 300 ore di Anusara® Yoga Con Alessandra di Prampero

In presenza a Bologna e online via Zoom



**Il corpo è meraviglioso** ed è meravigliosamente costruito per rispondere alla maggior parte delle nostre richieste. Nell'Anusara Yoga, il corpo è il nostro veicolo per connetterci alla pienezza dell'Essenza attraverso gli asana. In quanto insegnanti di yoga è importante **conoscere la struttura del corpo e come si muove negli asana**, per guidare i nostri studenti in una pratica sicura e rispettosa delle proprie potenzialità.

Alcuni degli obiettivi di questo modulo sono:

- Comprendere come le varie parti del corpo lavorano insieme;
- Presentare i movimenti principali possibili in un corpo umano;
- Comprendere i punti dove accade il movimento primario e secondario nelle varie categorie di posizioni;
- Conoscere quali sono gli elementi primari da osservare e gli aggiustamenti verbali per una posizione sicura, le azioni chiave da insegnare e le precauzioni principali;
- Spiegare l'anatomia dei movimenti studiando le articolazioni principali;
- Comprendere l'anatomia alla base dei Principi Universali di Allineamento™;
- Sapere gestire le problematiche fisiche più frequenti in una lezione.

*Prerequisito: avere completato 100 ore di Immersion Anusara e 100 ore di Teacher Training Anusara*

### Quando:

■ sabato e domenica **26-27 novembre 2022**

in presenza o online in diretta (9.30 - 13.00 e 14.30 - 18.00)

■ **+ 6 sessioni online in diretta:** mercoledì 14, 21 dicembre 2022; 11, 18, 25 gennaio, 1° febbraio 2023 (20.30 - 22.00)

N.B: le sessioni online saranno disponibili in registrazione per una settimana; ai fini del conseguimento del certificato del modulo si richiede di mandare un riassunto della sessione a punti, in caso non sia possibile essere presenti alla sessione in diretta.

**Prezzo:** 280 euro.

Numero chiuso di studenti in presenza.

**Dove:** Atma Studio, via Emilia Levante 6, Bologna

A conferma della propria iscrizione si richiede un acconto di 80 euro. Il saldo è dovuto entro il 15 novembre.

**Alessandra di Prampero**, insegnante Certificata Esperta di Anusara® Yoga, E-RYT500, socia YANI, pratica yoga da quasi 50 anni e lo insegna dal 2001. Studia e pratica Anusara dal 2002 e ha contribuito alla crescita e diffusione dell'Anusara Yoga a Milano, in Italia e in Europa. Ama la raffinata perfezione del corpo umano e ha studiato con Ellen Saltonstall, autrice di "Anatomy & Yoga – A guide for Teachers and Students", 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](http://www.sattvastudio.org)

