



## Corso di formazione insegnanti di Anusara® Yoga

### con Alessandra di Prampero Milano – gennaio – luglio 2022

L'Anusara® Yoga ([www.anusarayoga.com](http://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 al mondo 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.

#### DATE:

15-16 GENNAIO;  
19-20 FEBBRAIO; 19-20 MARZO  
9-10 APRILE ; 7-8 MAGGIO;  
11-12 GIUGNO; 2-3 LUGLIO 2022



## Il programma di 100 ore di corso comprende:

- Come insegnare gli elementi essenziali di una lezione di Anusara Yoga, inclusi i temi spirituali 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 dettagliato

### Informazioni importanti:

- Per partecipare è necessario avere frequentato 100 ore di Immersion Anusara, anche con altri insegnanti.

- 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 9.30 - 18.30; domenica: 9.30 - 17.30

### Costo del corso:

- 1550 euro se versati in un'unica soluzione entro il 15 dicembre 2021.
- 1750 euro, suddivisibili in quattro pagamenti: acconto non restituibile di 250 euro a conferma dell'iscrizione; 500 euro entro il 31 dicembre 2021; 500 euro entro il 1° aprile 2022; 500 euro entro il 1 giugno 2022.

Prezzo IVA inclusa e comprensivo della tassa sulla Proprietà Intellettuale dell'ASHY

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

### Sede del corso:

Milano, dettagli in via di definizione

### Per info e iscrizioni:

[info@sattvastudio.org](mailto:info@sattvastudio.org)

**Alessandra di Prampero,** insegnante certificata esperta di Anusara® Yoga, pratica yoga da più di 45 anni 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. Insegna a Milano presso il Sattva Studio, da lei fondato nel 2008, e in workshop, ritiri e corsi di formazione. Dal 2015 al 2019 è stata la Rappresentante Regionale dell'Europa per l'Anusara School of Hatha Yoga, sostenendone la crescita e la diffusione in Italia e in Europa, e si è occupata dell'organizzazione di Samavesha 2017 a Merano. 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. Il suo motto è: "Ama la vita. Anche la tua."

[www.sattvastudio.org](http://www.sattvastudio.org)

