

Insegnare con un tema

Modulo dell'Advanced Teacher Training 300 ore di Anusara Yoga

Con **Alessandra di Prampero**

Milano, 22-23 Marzo 2025



Insegnare con un tema è uno dei tratti distintivi dell'Anusara® Yoga. I temi trasformano la pratica e servono da **ispirazione** a insegnanti e studenti per collegare la pratica degli asana a un **significato più profondo dello yoga** e della vita.

Guidati da Alessandra, nota per la sua abilità nel collegare l'aspetto più fisico della pratica alla profondità spirituale dello yoga, amplieremo le nostre capacità, esplorando una serie di **metodi semplici e coerenti** per integrare nelle nostre lezioni temi autentici ed efficaci.

Modulo obbligatorio del Teacher Training 300 ore di Anusara Yoga.
Prerequisito: avere completato 100 ore di Immersion Anusara e 100 ore di Teacher Training Anusara.

Alcuni degli argomenti trattati:

- Sviluppare temi significativi dalla propria esperienza personale;
- Tecniche per intrecciare il tema negli asana;
- Strategie per intrecciare il tema nel flusso della lezione;
- Schemi per sviluppare la sequenza della lezione intorno al tema

Quando:

- Sabato e domenica 22 e 23 marzo 2025
(sabato 9.30 - 13.00 e 14.30 - 18.30, domenica 9.30 - 13.00 e 14.30-18.00)

Prezzo:

- 200 euro.
Numero chiuso di studenti.

Dove:

- Chandra Yoga, via Astolfo 4, 20131 Milano (MM2 Lambrate)
A conferma della propria iscrizione si richiede un acconto di 50 euro. Il saldo è dovuto entro il 28 febbraio 2025.

Alessandra di Prampero, insegnante Certificata Esperta di Anusara® Yoga, E-RYT500, socia YANI, ha iniziato a praticare yoga da bambina e a insegnare nel 2001. Nel 2002 incontra l'Anusara ed è amore a prima pratica! Inizia a insegnarlo nel 2005 e si certifica nel 2012, prima donna in Italia. Ha contribuito alla crescita e diffusione dell'Anusara Yoga a Milano, in Italia e in Europa. Insegna lezioni regolari, seminari, ritiri e corsi di formazione insegnanti a Milano e in tutta Italia. Le sue lezioni sono espressione della presenza costante dello yoga nella sua vita e permettono agli studenti di vedere lo yoga come una pratica completa e di assorbirne gli insegnamenti a tutti i livelli. www.sattvastudio.org

