

Anusara® Yoga Teacher Training Avanzato (moduli 300 ore)

con Alessandra di Prampero Caterina Cortellini Piero Vivarelli
Gennaio 2022 - settembre 2023 In presenza a Bologna e online

Questo **Teacher Training Avanzato a moduli** è la prosecuzione del Teacher Training di base di Anusara Yoga e offre la possibilità di approfondire le proprie conoscenze per affinare gli elementi che compongono la metodologia Anusara. La struttura a moduli permette a ogni studente di frequentare il corso secondo i propri tempi e interessi. Inoltre ogni modulo è accompagnato da una o più sessioni online di assimilazione, per sostenere gli studenti nel processo di integrazione degli elementi appresi.

I partecipanti saranno seguiti da tre **insegnanti di Anusara Yoga di grande esperienza**, abituati ad offrire sostegno e feedback costruttivi agli insegnanti in formazione.

È adatto a tutti coloro che hanno completato un Teacher Training 200 ore di Anusara Yoga e intendono proseguire nel loro percorso.

I moduli in presenza avranno luogo a Bologna presso l'Atma Studio e saranno avviati soltanto al raggiungimento del numero minimo di iscritti.



Le date:

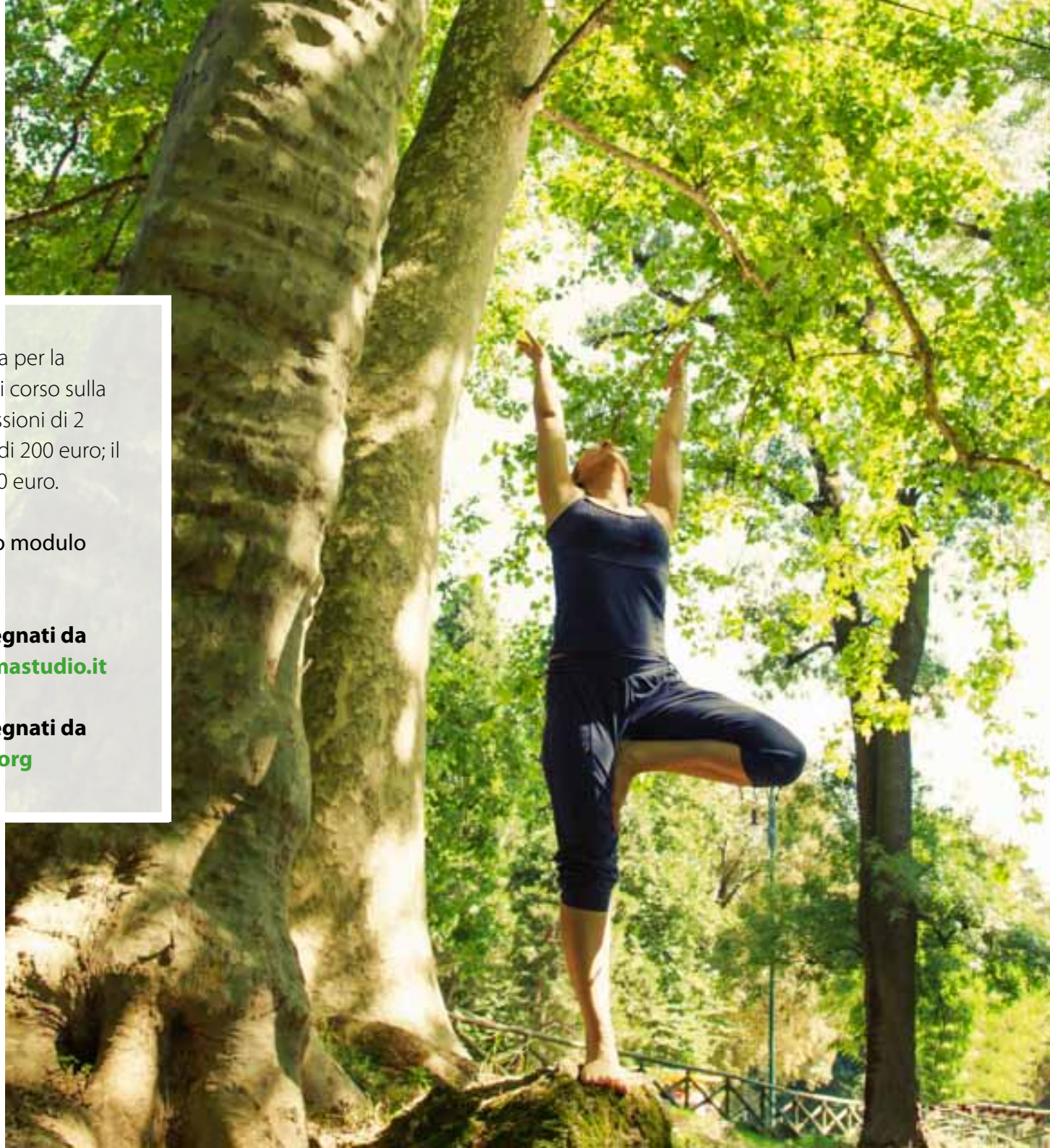
- **INSEGNARE IL PRANAYAMA con Piero Vivarelli:** sabato e domenica 29-30 gennaio 2022 in presenza e online + una sessione di assimilazione online mercoledì 16 febbraio 2022 dalle 20.30 alle 22.30. 220 euro
- **FILOSOFIA 1 online con Caterina Cortellini:** 6 sessioni di 2 ore nei sabati seguenti: 22 gennaio, 5 febbraio, 12 febbraio, 26 febbraio, 5 marzo, 19 marzo 2022 – orario dalle 8.00 alle 10.00. 200 euro*
- **INSEGNARE CON I PRINCIPI UNIVERSALI DI ALLINEAMENTO con Piero Vivarelli:** sabato e domenica 9-10 aprile 2022 in presenza e online + una sessione di assimilazione online mercoledì 20 aprile 2022 dalle 20.30 alle 22.30. 220 euro.
- **INSEGNARE CON UN TEMA con Alessandra di Prampero:** sabato e domenica 14-15 maggio 2022 in presenza e online + 2 sessioni di assimilazione online mercoledì 18 e mercoledì 25 maggio 2022 dalle 20.30 alle 22.30. 240 euro.
- **FILOSOFIA 2 online con Caterina Cortellini:** 6 sessioni di 2 ore nei sabati seguenti: 10 settembre, 24 settembre, 8 ottobre, 22 ottobre, 5 novembre, 19 novembre 2022 – orario dalle 8.00 alle 10.00. 200 euro*
- **ANATOMIA FUNZIONALE PER LO YOGA con Alessandra di Prampero:** sabato e domenica 26-27 novembre 2022 in presenza e online + 4 sessioni di assimilazione online: mercoledì 14 dicembre 2022, mercoledì 11 gennaio, mercoledì 18 gennaio, mercoledì 25 gennaio 2023 dalle 20.30 alle 22.30. 280 euro.
- **CREARE LE SEQUENZE con Piero Vivarelli:** sabato e domenica 28-29 gennaio 2023 in presenza e online + una sessione di assimilazione mercoledì 8 febbraio 2023 dalle 20.30 alle 22.30. 220 euro.
- **FILOSOFIA 3 online con Caterina Cortellini:** 6 sessioni di 2 ore nei sabati seguenti: 4 febbraio, 18 febbraio, 25 febbraio, 11 marzo, 18 marzo, 1° aprile 2023 – orario dalle 8.00 alle 10.00. 200 euro. Filosofia 1 & 2 & 3: 500 euro*
- **OSSERVAZIONE E AGGIUSTAMENTI con Piero Vivarelli:** in presenza sabato e domenica 15-16 aprile 2023 e sabato e domenica 13-14 maggio 2023 in presenza. 400 euro.
- **METODOLOGIA ANUSARA E CO-MENTORING con Alessandra di Prampero:** in presenza e online sabato e domenica 23-24 settembre 2023. 200 euro. (Questo modulo prevede poi 12 ore non a contatto, da effettuarsi in piccoli gruppi)

*Ai fini del completamento del modulo di filosofia per la certificazione, è necessario partecipare a 24 ore di corso sulla filosofia, quindi ad almeno due segmenti da 6 sessioni di 2 ore. Il costo di un segmento singolo di filosofia è di 200 euro; il costo dei tre segmenti di filosofia insieme è di 500 euro.

Le informazioni più dettagliate per ogni singolo modulo saranno fornite in seguito.

Per informazioni e/o iscrizioni ai moduli insegnati da Piero Vivarelli e Caterina Cortellini: info@atmastudio.it

Per informazioni e/o iscrizioni ai moduli insegnati da Alessandra di Prampero: info@sattvastudio.org



Bio insegnanti

Piero Vivarelli, tra gli insegnanti italiani di yoga più influenti, ha l'abilità di guidare gli studenti ad esplorare in profondità e con sicurezza le proprie risorse interiori ed esteriori, abilità che nasce dalla sua esperienza diretta del potere della pratica, e dalla passione con cui condivide tale esperienza in modo aperto e sincero.

Dedito sin dal 1994 allo yoga in tutti i suoi aspetti tradizionali, ha vissuto in India dal 1997 al 2000, e ha studiato regolarmente con John Friend, fondatore di Anusara Yoga, e con altri insegnanti di fama mondiale tra i quali Desiree Rumbaug, Sianna Shermann e Noah Mazé. Nel 2005 è stato il primo italiano a ottenere la certificazione di Anusara Yoga. Nello stesso anno ha fondato l'AtmaStudio di Bologna. www.atmastudio.it



Caterina Cortellini è un'insegnante certificata di Anusara Yoga. Studia hatha yoga da oltre 30anni e dal 1997 al 2000 ha vissuto in India, esperienza che le ha permesso di approfondire il proprio cammino spirituale e immergersi completamente nello studio e nella pratica dello yoga nei suoi molteplici aspetti. La laurea in lettere e filosofia la sostiene nel continuo approfondimento della filosofia orientale, che ha studiato con Mark Dyczkowsky, Paul Muller Ortega, Carlos Pomeda e con Bill Mahony. Assieme a Piero Vivarelli ha fondato la comunità Anusara di Bologna. Il suo tratto distintivo risiede nella capacità di accogliere e onorare ogni studente con amore e gratitudine.



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

