

# Metodologia Anusara® & Co-Mentoring

## Modulo del Teacher Training 300 ore di Anusara® Yoga Con Alessandra di Prampero

20-21 gennaio 2024

Bologna – in presenza e online via Zoom



Due sono le sezioni di questo modulo: da un lato la “Metodologia Anusara” in cui vengono sintetizzati e riassunti tutti gli elementi che compongono il metodo Anusara e che sono presenti in una “lezione tipo”. Dall’altro il “Co-mentoring” in cui gli studenti apprendono a **fare da mentore: offrire consigli e feedback ai propri compagni in modo costruttivo** per sostenere lo sviluppo delle qualità di ciascuno.

Le 24 ore del modulo sono suddivise in due parti: le prime 12 si svolgono in classe alla presenza dell’insegnante, nelle altre 12 invece gli studenti, suddivisi in piccoli gruppi, osserveranno le lezioni gli uni degli altri, offrendo al compagno un riscontro sul modello di quanto imparato nel corso. Questo lavoro, in cui potranno applicare tutto ciò che hanno appreso nei moduli precedenti, permette a ciascuno di **crescere ed evolvere nel proprio insegnamento e prepararsi al video** per divenire Anusara Inspired e per la certificazione Anusara.

Modulo obbligatorio del Teacher Training 300 ore di Anusara Yoga.

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

### Orario:

■ Sabato 20 gennaio: 10.00 – 13.00 e 14.30 – 17.30

■ Domenica 21 gennaio: 9.30 – 12.30 e 14.00 – 17.00

**Prezzo:** 200,00 euro

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

A conferma della propria iscrizione si richiede un acconto di 50 euro. Il saldo è dovuto entro il 17 settembre 2023

**Alessandra di Prampero**, insegnante Certificata Esperta di Anusara® Yoga dal 2016, E-RYT500, YACEP, socia YANI, pratica yoga da quando era bambina 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. Insegna lezioni regolari, seminari, ritiri, e corsi di formazione insegnanti a Milano e in tutta Italia. Alessandra ama l’accuratezza, la precisione e la profondità della pratica perché la portano all’esperienza di pienezza interiore.

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

