

Programma della SCUOLA

- ✓ **Origini e Tipi di Yoga**
- ✓ **Tecniche di Pranayama**
- ✓ **Chakra**
- ✓ **Asana di Base**
- ✓ **Asana Complesse**
- ✓ **Sequenze di Asana**
- ✓ **Mudra, Mantra e Bandha**
- ✓ **Posturologia**
- ✓ **Yoga Nidra**
- ✓ **Yoga e Salute**
- ✓ **Esame**

L'Esame consisterà nella presentazione e discussione di una Tesi, dal tema concordato precedentemente, davanti alla Commissione formata dagli Insegnanti della Scuola.

Modalità di svolgimento della SCUOLA

Parallelamente alla frequenza della Scuola, agli allievi è richiesto di frequentare un corso settimanale di Yoga dell'asd Fa.Mo.SA, nel quale verranno affiancati ad un Tutor per lo svolgimento del tirocinio. Il monte ore minimo di affiancamento al Tutor per poter accedere all'esame finale è pari a ore 100.

Frequenza

Tutte le lezioni della Scuola si svolgeranno al sabato, dalle ore 10 alle ore 17 (è prevista 1 ora di pausa). Il monte ore minimo di frequenza alla Scuola per poter accedere all'esame finale è pari all'80% delle lezioni.

Materiale didattico

La Scuola di Formazione fornisce dispense con i contenuti di ogni singola lezione.