



Registered Yoga School

**associazione SOLOYOGA a.s.d.s**

**in collaborazione con la Polisportiva di San Giuliano**



**propone**

**il sesto corso formazione insegnanti yoga a moduli**

**primo anno ottobre 2011**

**date da definirsi**

**10 SEMINARI PER UN TOTALE DI 110 ORE DI FREQUENZA**

**secondo anno ottobre 2012**

**date da definirsi**

10 SEMINARI (vedete anche il programma del secondo anno in corso)  
la dr. Chiara Mariani si occuperà della fisiologia dello yoga e Alexandra terrà' un corso  
introduttivo di thai massage che serve per correggere con più sicurezza.

**I SEMINARI del secondo anno SARANNO A TEMA.**

Insegnanti del primo anno del corso di formazione insegnanti secondo gli standard richiesti dalla Yoga Alliance :

Hatha yoga e filosofia **Alexandra van Oosterum** E-RYT 500

anatomia **Chiara Cornacchia** D.O. Osteopatia

Se si presenta l'occasione di Maestri Indiani o esperti diversi si organizzano seminari ad hoc in date da definirsi.



**Le date dei seminari possono subire delle variazioni per causa di forza maggiore, p.e. malattia degli insegnanti, viaggi improvvisi ecc.**

**Costi e pagamenti** ogni seminario costa € 85,00, per un totale di € 850,00 all'anno, inoltre € 50,00 per i costi di amministrazione e la tessera Csen. Al momento dell'iscrizione settembre 2011 vi verrà chiesto di pagare €300,00 comprensivo dell'anticipo sui seminari e la tessera soloyoga csen, e poi due rate di € 300,00 ciascuna a gennaio e a aprile 2012.

#### **PROGRAMMA DEL PRIMO ANNO**

- 1) anatomia la colonna vertebrale, introduzione corso chakra
- 2) il respiro , muladhara chakra
- 3) le anche, svadhistana chakra
- 4) ancora anche, manipura chakra
- 5) il ginocchio, anahata chakra
- 6) caviglie e piedi, vishuddi chakra
- 7) sternoclavicola, ajna chakra
- 8) le spalle , sahasrara
- 9) gomito
- 10) cervicale **ultimo incontro del primo anno**

**SONO APERTE LE PREISCRIZIONI SCARICATE IL MODULO PER BLOCCARE IL VOSTRO POSTO!**

## **MODALITÀ DI PAGAMENTO**

Per versare la quota di adesione alla nostra Associazione e/o alle iniziative da noi organizzate potete usufruire delle seguenti modalità di pagamento:

CONTANTI

BONIFICO BANCARIO

utilizzando il conto corrente a noi intestato, aperto presso:

BANCA INTESA SANPAOLO  
fil. via G. Meda 49 Milano  
c/c n. 615299900977  
CIN H  
ABI 03069  
CAB 09560  
IBAN: IT93 H030 6909 5606 1529 9900 977

ASSEGNO BANCARIO O CIRCOLARE

intestato a SOLOYOGA A.S.D.S.