

Arhanta Yoga

ASHRAMS

ARHANTA YOGA ® ORIENTAMENTO ALLA FORMAZIONE DEGLI INSEGNANTI DI YIN YOGA



Benvenuti al corso online di formazione per insegnanti di Yin Yoga....2

Chi siamo? Introduzione.....	2
Il tuo insegnante	2
Panoramica del corso	2
Come ottenere il meglio da questo corso	5
Responsabilità ed etica.....	7
Certificazione e crediti delle ore	7
Importante - Rimborsi	9
Come consegnare i compiti e connettersi con i tuoi insegnanti?	9
Supporto tecnico e certificato	9



BENVENUTI AL CORSO DI FORMAZIONE ONLINE PER INSEGNANTI DI YIN YOGA

Si prega di leggere attentamente questo documento. Questo documento fornirà una spiegazione sui seguenti argomenti:

- Chi siamo
- Panoramica del corso
- Come ottenere i migliori risultati da questo corso
- Responsabilità ed etica
- Certificazione e crediti orari
- Come consegnare i compiti e connettersi con gli insegnanti?

Chi siamo? Introduzione

Arhanta Yoga Ashrams Arhanta Yoga ® è un istituto internazionale di formazione Yoga con Ashram Yoga in India e nei Paesi Bassi. In Arhanta Yoga la nostra missione è aiutare le persone a diventare insegnanti di Yoga sicuri e certificati. I nostri corsi si basano su oltre due decenni di esperienza didattica. Dal 2009 oltre 4000 insegnanti di Yoga sono stati certificati da Arhanta Yoga Ashrams.



Il tuo insegnante

Ram Jain (ERYT 500, 40.000 ore di esperienza didattica)

Ram è il capo insegnante e direttore dei nostri Ashram Yoga con esperienza di insegnamento di 23 anni. Ha formato oltre 5000 insegnanti di Yoga in tutto il mondo dal 2009. Nato e cresciuto in India, la sua educazione Yoga e di filosofia vedica è iniziata all'età di 8 anni come parte della sua istruzione primaria. Ha una conoscenza approfondita di varie scritture antiche come Veda, Bhagavad Gita, Patanjali Yoga Sutras, Hatha Yoga Pradipika, nonché anatomia e fisiologia.

Ram ha studiato Yin Yoga direttamente con Paul Grilley, il fondatore di Yin Yoga.

Panoramica del corso

Questo corso online fornisce le stesse conoscenze e copre tutti gli argomenti del nostro corso regolare. Questo corso fornisce registrazioni del corso in loco. Questo ti darà la stessa esperienza di essere in classe con Ram.

Il corso è strutturato allo stesso modo del nostro corso di cinque giorni in loco. Si consiglia di seguire la struttura del corso come previsto, per ottenere il massimo beneficio e comprensione del materiale. Ad esempio, completare il primo giorno prima di continuare il giorno successivo.

Storia e sviluppo dello Yin Yoga

Questa sezione ti darà la conoscenza dell'inizio e dello sviluppo di Yin Yoga. Ti introdurrà anche al fondatore e sviluppatore di Yin Yoga.

Filosofia

Questa sezione ti mostrerà la filosofia alla base di Yoga Yin. Questo capitolo riguarderà i principi fondamentali del Taoismo. Capirai l'atteggiamento e l'intenzione dietro la pratica Yin e cosa lo rende diverso dagli altri stili di Yoga.

Yin & Yang

Qui capirai i concetti di Yin e Yang. Imparerai la relazione tra Yin e Yang e come riconoscerli nelle loro varie forme.

Tre corpi

In questa sezione imparerai a conoscere i corpi fisici, astrali e spirituali.

12 Meridiani principali

Questa sezione coprirà una panoramica dei diversi meridiani e dei principali 12. Capirete:

- Il loro percorso
- Funzioni energetiche
- Organi correlati
- Proprietà individuali
- Pose stimolanti

7 Chakra

Paul Grilley ha integrato attivamente i chakra nelle sue lezioni, pratiche e lezioni di Yin Yoga. Qui ti verranno presentati i sette chakra principali del corpo astrale e i seguenti dettagli.

- Luoghi
- Funzioni energetiche
- Semi Mantra
- Parti del corpo associate



Anatomia e fisiologia

La comprensione di base dell'anatomia e della fisiologia ti aiuterà ad evitare lesioni nella tua classe. Ti aiuterà anche a comprendere i limiti fisici e i punti di forza dei tuoi studenti e a comprenderne i tipi di corpo. Il capitolo riguarderà i seguenti argomenti:

- 14 segmenti scheletrici 10 gruppi miofasciali
- Articolazioni, piani del corpo
- Termini direzionali comuni
- Tipi di movimento
- Tessuto connettivo
- Fascia
- Acido ialuronico
- Tensione e compressione
- Differenziazione ossea

Pose Yin Yoga

Imparerai i 7 archetipi e le principali 31 pose Yin Yoga. La qualità delle tue lezioni dipenderà molto da quanto bene capisci queste pose. Questo capitolo riguarderà:

- Allineamenti
- Istruzioni
- Benefici
- Controindicazioni
- Regolazioni / Modifiche
- Uso corretto e posizionamento degli attrezzi di Yoga

Sequenziamento

Questo capitolo ti fornirà una comprensione di base su come sequenziare le tue lezioni. Include sequenze campione di classi di 90, 75 e 60 minuti.

Assegnazioni

Ti verrà richiesto di completare alcuni compiti pratici per assicurarti di ottenere un'esperienza pratica sufficiente. Otterrai dettagli su queste assegnazioni nelle rispettive sezioni.

Sono disponibili le seguenti assegnazioni:

1. Praticare ogni posa per 5 minuti, provare vari attrezzi di Yoga e registrare le osservazioni. (circa 4 ore)
2. Pratica quotidiana della sequenza Yin Yoga di 90 minuti e registrazione delle osservazioni. (circa 11 ore)
3. Insegnare 3 sequenze a tre persone diverse e registrare le osservazioni. (circa 15 ore)



Ore del corso

Il completamento del corso dovrebbe richiedere almeno 60 ore. Ad alcuni studenti piace rivedere e ri-guardare i video (altamente raccomandato), quindi in tal caso possono essere necessarie fino a 80 ore per completare il corso. Di seguito è riportata la divisione delle ore di studio.

Ore video totali: 20

Ore di assegnazione e pratica: 30

Quiz, ore di esame e preparazione: 10

Ore totali del corso: 60

Come ottenere il meglio da questo corso

I corsi online sono un modo molto conveniente per educarvi. Un corso online richiede capacità di gestione del tempo, autodisciplina, forza di volontà e forte motivazione, in quanto può diventare difficile per te come studente online completare con successo qualsiasi corso online a causa del "fattore convenienza".

Per assicurarti di ottenere il meglio da questo corso ti consigliamo

1. **Comprendi le pratiche e le aspettative di apprendimento online.**

La prima cosa che devi capire è che i corsi online non sono un modo più semplice per imparare, ma piuttosto uno più conveniente. Per imparare con successo online, devi dedicare una quantità significativa del tuo tempo, frequentare costantemente il programma, concentrarti mentre studi e impegnarti completamente nel tuo processo di apprendimento, proprio come faresti per un corso regolare. Dovresti:

- Impegnarti completamente e studiare in fasce orarie fisse come se frequentassi una scuola normale.
- Completare le tue attività di apprendimento e i tuoi compiti in tempo.
- NON passare al capitolo successivo prima di completare quello corrente.
- Essere autodisciplinato in quanto nessuno sarà lì a renderti affidabile per il tuo apprendimento e la tua crescita.

Se non sei in grado o disposto a fare quanto sopra, probabilmente non sarai soddisfatto del corso.

2. **Assicurati di avere un accesso a Internet affidabile e un dispositivo adatto.**

I problemi tecnologici si verificano sempre. Per evitare incidenti digitali, assicurati di salvare e eseguire regolarmente il backup del tuo lavoro utilizzando l'archiviazione cloud, ad esempio Dropbox o Google Documents, per poter accedere al tuo lavoro precedente dal tuo smartphone o tablet, se necessario. Inoltre, assicurati non solo di avere un backup del materiale e dei compiti del tuo corso online, ma anche di aver salvato le informazioni di contatto del tuo insegnante o istruttore nel tuo cellulare o nella tua e-mail. Un accesso affidabile a Internet ti darà anche l'opportunità di effettuare il check-in, rimanere attuale con il tuo corso online e affrontare improvvisi cambiamenti di programma.

3. **Avere uno spazio di studio dedicato.**

Sia che tu decida di studiare nel tuo ufficio o nel tuo soggiorno, assicurati che questo posto sia tranquillo, organizzato, privo di distrazioni e disponibile per l'uso in qualsiasi momento. Il tuo





ambiente di studio dovrebbe essere una delle tue principali preoccupazioni quando sei uno studente online, quindi assicurati che consenta la tua routine di studio. Inoltre, chiedi ai tuoi amici, parenti e colleghi di rispettare la tua "modalità di lavoro" e considera di spegnere il telefono e disconnetterti da tutti i social network quando studi; non si vuole essere né interrotto né distratto. Questo è molto cruciale per il tuo completamento di questo corso.

4. Identifica i tuoi obiettivi e obiettivi di apprendimento.

Fin dall'inizio dovresti essere molto chiaro sul tuo scopo di seguire questo corso online. Dovrete ricordarvi regolarmente ciò che volete ottenere entro la fine di questo corso. Questo ti motiverà a finire correttamente il corso senza scorciatoie.

5. Costruisci un piano di studi.

Un chiaro piano di studi è molto importante per un apprendimento online di successo. Di seguito sono riportati alcuni orientamenti per preparare un buon piano di studi:

- **Pianifica in anticipo.**

Pianifica il tuo programma di studio in anticipo in modo da avere un'idea di quanti giorni o settimane vuoi prenderti per completare il corso. In questo modo vi darete una scadenza.

- **Avere un programma di studio efficace.**

L'apprendimento online ha bisogno di una buona struttura, quindi crea un programma di studio come se dovessi frequentare una scuola. Fai il programma tenendo a mente i tuoi impegni e responsabilità, in modo da non doverti apportare troppe modifiche. È possibile salvare la pianificazione nel calendario, nel computer o nel dispositivo mobile oppure creare un wall planner, che è possibile contrassegnare e controllare ogni volta che si studia.

- **Creare elenchi di cose da fare.**

Creare un elenco delle cose da fare, delle attività che è necessario completare ogni giorno o ogni sessione. Questo è un modo eccellente per dare priorità al tuo piano di studio e rispettarlo.

- **Impostare i limiti di tempo.**

Prima di iniziare a studiare, imposta limiti di tempo chiari e diffondi il tempo di studio in modo uniforme. Abbiamo tutti intervalli di concentrazione limitati. Scoprite da soli per quanto tempo potete studiare con un buon livello di concentrazione e cercate di attenervi al vostro limite di tempo. Non provare a finire o coprire più di quanto puoi digerire in una sessione.

- **Resta nei tempi previsti.**

Infine, attienti al tuo piano di studi. La procrastinazione è il problema numero uno degli studenti online, quindi assicurati di rimanere organizzato e di non rimanere indietro rispetto al tuo programma. Ricordatevi regolarmente il vostro obiettivo di partecipare a questo corso.

6. Contattaci per assistenza quando ne hai bisogno.

Poiché i corsi online non forniscono un contatto faccia a faccia con l'istruttore, potresti esitare a farci domande o dubbi durante lo studio. Ti consigliamo di costruire una relazione con il tuo istruttore online contattandolo regolarmente e aggiornandolo con i tuoi progressi. Ponendoci domande non solo otterrai una migliore comprensione del contenuto, ma ci aiuterai anche a farci un'idea dell'efficacia complessiva di questo corso online e apportare i miglioramenti necessari.

7. Rivedere, controllare e ripetere almeno 2 volte (molto importante).



Questo corso non è pensato per essere seguito una sola volta. Consigliamo vivamente di passare attraverso l'intero materiale del corso almeno due volte per ottenere una corretta comprensione. La revisione delle cose che hai già studiato non solo migliorerà la tua memoria, ma ti aiuterà anche a capire meglio il materiale del corso. Tuttavia, i nostri studenti spesso trovano nuove informazioni ogni volta che rivedono di nuovo i capitoli. Ripetendo i compiti, approfondirai la tua comprensione e aumenterai la tua fiducia.

Responsabilità ed Etica

Come studente online hai alcune responsabilità:

- Creare un programma di studio
- Organizzare il materiale di studio
- Non saltare o avanzare velocemente nessun capitolo o lezione
- Completare tutte le assegnazioni sinceramente
- Accedere alle ore di studio
- Segui i consigli dell'insegnante, non sottovalutare l'esperienza dell'insegnante

Certificazione e crediti orari

Crediamo che dopo aver completato con successo questo corso avrai conoscenze sufficienti per dare lezioni di Yin Yoga. Pertanto, dopo la conclusione riceverai un certificato del completamento della formazione insegnanti Yin Yoga di Arhanta Yoga Ashrams. Gli Ashram Arhanta Yoga sono scuole di Yoga registrate, riconosciute a livello internazionale (RYS 500, RYS 300, RYS 200). Con questo certificato sei idoneo a insegnare e lavorare come insegnante certificato di Yin Yoga.

Se vuoi insegnare Yin Yoga professionalmente a gruppi o individui, questo corso non richiede ulteriori registrazioni o istruzione precedente.

Tuttavia, si prega di notare che per registrarsi come RYT200 con qualsiasi Associazione Yoga e aggiungere il corso Yin al proprio profilo, è necessario seguire prima un normale corso di formazione per insegnanti di Yoga di 200 ore. Quindi puoi utilizzare le ore del corso verso le ore CE (ore di formazione continua) con Yoga Alliance.

Le iscrizioni con le associazioni Yoga possono avere benefici personali ma non sono tenute a insegnare.

Se in precedenza non hai completato una formazione per insegnanti di Yoga di 200 ore ma sei interessato, attualmente offriamo un corso per insegnanti di 200 ore online e presso i nostri Ashram.

Importante:

Per registrarti come RYT-200 con Yoga Alliance devi seguire un corso con almeno 170 ore di contatto. In generale, un corso online non può fornirti questo. Ma a causa del COVID-19, Yoga Alliance sta trattando il nostro corso online come un corso di ore di contatto. Quindi, puoi registrarti come RYT 200 dopo aver completato questo corso. Secondo Yoga Alliance, questa disposizione durerà fino a quando l'epidemia non sarà completamente finita. Se preferisci fare un corso dell'ora di contatto, ti consigliamo di controllare la nostra formazione per insegnanti in loco.



Come aggiungere ore al tuo profilo Yoga Alliance:

1. Da www.Yogaalliance.org, selezionare il collegamento "Accedi" in alto a destra e immettere l'indirizzo di posta elettronica
2. Una volta effettuato l'accesso, fare clic su "Dashboard personale" nell'angolo in alto a destra
3. Fare clic sul collegamento "Ore di formazione personale" sul lato sinistro e selezionare 'Di persona con yacep'.
4. Caricare il certificato.
5. Trova il tuo YACEP >> Cerca 'Yogi Ram' 6. Scorri verso il basso il corso che hai completato.
7. Invia richiesta.
8. Entro 14 giorni verranno aggiunte le ore.





Puoi trovare il profilo YACEP di Ram qui:

<https://www.Yogaalliance.org/YACEPPublicProfile?cepid=5898#/section=1>

Di seguito è riportata la ripartizione delle ore per Yoga Alliance:

Course Name *

Educational Categories * ?

	Contact Hours	Non-Contact Hours
 Techniques, Training & Practice (TTP) How to do (practice) yoga Video	0.00	30.00
 Teaching Methodology (TM) How to teach (yoga) effectively Video	0.00	16.00
 Anatomy & Physiology (AP) The physical and energetic bodies Video	0.00	8.00
 Yoga Philosophy, Lifestyle & Ethics (YPLE) History, philosophy, ethics and lifestyle practices of yoga Video	0.00	6.00
TOTAL	0.00	60.00

Only Non-Contact Hours are available for Virtual / Remote Locations
[Learn more about Contact and Non-Contact Hours](#)



Importante - Rimborsi

Siamo sicuri che ti piacerà il nostro corso. Ma se non dovesse piacerti per qualsiasi motivo, puoi ottenere il rimborso completo **entro 7 giorni dal tuo acquisto o prima del 50% del completamento del corso**, a seconda di quale dei due venga prima. Dopo questo periodo, non avrai diritto ad alcun rimborso.

Come consegnare i compiti e connettersi con i tuoi insegnanti?

Consegna delle assegnazioni

Nella tua dashboard di e-learning ti verranno presentati video, materiale scaricabile in pdf, quiz e incarichi. Dovrai finire di visualizzare tutti i video, fare i quiz e caricare l'assegnazione per procedere alle lezioni del giorno successivo. Caricare l'incarico è facile e l'incarico sarà approvato da uno dei nostri staff entro i prossimi due giorni. Una volta caricata l'assegnazione, puoi continuare con il corso, anche se non è ancora stato approvato. Si prega di notare che se avete domande per l'insegnante, non inserire i compiti, ma chiedere Ram direttamente via e-mail o bacheca.

Connettiti con il tuo insegnante

Una connessione regolare con il tuo insegnante ti aiuterà in molti modi. Si prega di non esitare a contattare Ram ogni volta che si hanno dubbi o domande durante lo studio di questo corso.

Puoi raggiungere il team Ram tramite la funzione messaggio nella tua dashboard di e-learning.

Connettiti con altri studenti

Ti invitiamo anche a connetterti con gli altri studenti della formazione online di insegnanti di Yin Yoga Yoga di 50 ore tramite il forum di discussione nella tua dashboard di e-learning.

Supporto tecnico e certificato

Per il supporto tecnico, si prega di non contattare gli insegnanti, ma il nostro team di supporto tecnico presso support@arhantayoga.org.

Vi auguriamo tutto il meglio con la vostra formazione, non esitate a contattarci in caso di domande!



info@arhantayoga.org