

Arhanta Yoga

ASHRAMS

Formatiert: Italienisch (Italien)

CORSO DI FORMAZIONE PER INSEGNANTI DI ARHANTA YOGA ® CORREZIONI E MODIFICHE -



Benvenuti nel nostro sito di correzioni e adeguamenti online TTC.....	2
Informazioni su Arhanta Yoga.....	2
I vostri insegnanti.....	2
Panoramica del corso	3
Come ottenere il massimo da questo corso?	6
Certificazione e crediti orari	8
Registrazione alla formazione continua di Yoga Alliance (YACEP)	9
Importante - Rimborsi	10
Come consegnare i compiti e connettersi con gli insegnanti?	10
Supporto tecnico e certificato	10



BENVENUTI NEL NOSTRO SITO DI CORREZIONI E AGGIUSTAMENTI ONLINE TTC

Formatiert: Italienisch (Italien)

Leggere attentamente questo documento. Questo documento fornisce una spiegazione dettagliata dei seguenti argomenti:

- Chi siamo?
- Panoramica del corso
- Come ottenere il massimo da questo corso?
- Responsabilità ed etica
- Certificazione e crediti orari
- Come consegnare i compiti e mettersi in contatto con gli insegnanti?

Informazioni su Arhanta Yoga

Arhanta Yoga Ashrams Arhanta Yoga ® è un istituto di formazione internazionale di yoga con ashram in India e nei Paesi Bassi. La missione di Arhanta Yoga è aiutare le persone a diventare insegnanti di yoga sicuri di sé e certificati. I nostri corsi si basano su oltre due decenni di esperienza nell'insegnamento. Dal 2009, oltre 12.000 insegnanti di yoga sono stati certificati dagli ashram di



Arhanta Yoga.



I vostri insegnanti

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



Ram è l'insegnante e il direttore dei nostri ashram di yoga, con oltre 23 anni di esperienza nell'insegnamento. Dal 2009 ha formato oltre 12.000 insegnanti di yoga in tutto il mondo. Nato e cresciuto in India, la sua educazione allo yoga e alla filosofia vedica è iniziata all'età di otto anni come parte della sua istruzione primaria. Ha una conoscenza approfondita di varie scritture antiche come i Veda, la Bhagavad Gita, gli Yoga Sutra di Patanjali, l'Hatha Yoga Pradipika, l'anatomia e la fisiologia.

Kalyani Hauswirth-Jain (ERYT 200, 10'000 ore di esperienza di insegnamento)



Kalyani è insegnante senior e direttore creativo presso gli Ashram Arhanta Yoga dal 2013. È nata e cresciuta in Svizzera. Fin dall'adolescenza è stata affascinata dall'arte, dal lavoro sul corpo e dalla connessione corpo-

mente. Madre di due bambini, insegna yoga da oltre 10 anni e da più di otto anni forma insegnanti di yoga presso gli Arhanta Yoga Ashrams in India e nei Paesi Bassi. È coautrice del libro *Hatha Yoga for Teachers & Practitioners*, acclamato dalla critica: *A Comprehensive Guide to Holistic Sequencing*. Kalyani ha una profonda conoscenza della fisiologia e delle tecniche di movimento.

Formatiert: Block

Panoramica del corso

Questo corso copre più di 80 asana ed esercizi di yoga provenienti da varie tradizioni yoga come Hatha Yoga, Vinyasa Yoga e Yin Yoga. Le posizioni sono classificate e presentate secondo l'antico sistema di classificazione delle asana dello yoga in base al sistema dei Chakra. Questo sistema è spiegato nel libro *Hatha Yoga for Teachers & Practitioners: A Comprehensive Guide to Holistic Sequencing*, incluso nel corso (PDF).

Uno o due video per ogni posizione spiegano gli errori più comuni, le correzioni, gli aggiustamenti e le modifiche. Le indicazioni descritte nel video sono riportate anche nelle note.

Le istruzioni, le controindicazioni e le indicazioni per l'allineamento di ogni posizione si trovano nel libro *Hatha Yoga for Teachers & Practitioners*.

Il corso è suddiviso in 10 sezioni:

1. Introduzione	Cosa imparerete? Che cos'è l'allineamento e perché facciamo modifiche? Aree target Linee guida per modifiche efficaci e sicure.
2. Posture di rilassamento	Shavasana Supta Baddha Konasana Shashankasana Khagasana Makarasana
3. Posture sedute ed esercizi di respirazione	Posture sedute Kapalbhati Anulom Vilom
4. Riscaldamento	Surya Namaskara Sollevamento delle gambe Delfino
5. Posizioni del Chakra della Corona/Terzo Occhio/Gola	Shirshasana Sukha Shirshasana Eka Pada Shirshasana Ardha Shirshasana Sarvangasana Vistrit Pada Sarvangasana Halasana Karnapidasana I
6. Posizioni del chakra del cuore	Ardha Setu Bandhasana Setu Bandhasana Chakrasana Pawanmuktasana Garbhasana

Formatiert: Italienisch (Italien)

Formatiert: Italienisch (Italien)



	Ananda Balasana Matsyasana Padma Matsyasana Uttanpadasana Sukha Gomukhasana Ushtrasana Anahatasana Pashchima Namaskarasana
7. Posizioni del chakra del plesso solare - 1	Paschimottanasana Supta Padangusthasana Janu Shirshasana Marichyasana A Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana Ardha Baddha Padma Paschimottanasana Baddha Konasana Kurmasana Adho Mukha Shvanasana Upavistha Konasana Adho Mukha Gomukhasana Paripurna Navasana Purvottanasana Supta Virasana
8. Posizioni del chakra del plesso solare - 2	Bhujangasana Vistrit Bhujangasana Urdhva Mukha Shvanasana Shalabhasana Ardha Shalabhasana Vistrit Shalabhasana Dhanurasana Eka Pada Raja Kapotasana Ardha Matsyendrasana Parivrtta Janu Shirshasana Marichyasana C Jathara Parivartanasana
9. Posizioni del chakra sacrale	Sukha Kakasana Parshva Kakasana Pincha Mayurasana Vrishchikasana Adho Mukha Vrksasana Vashishtasana Malasana Trikonasana Utthita Trikonasana Parivrtta Trikonasana Utthita Parshvakonasana Parshvottanasana Prasarita Padottanasana Uttanasana Ardha Baddha Padmottanasana
10. Posizioni del chakra della radice	Vrksasana Ardha Padma Vrksasana





	Natarajasana Garudasana Utthita Hasta Padangusthasana Virabhadrasana I Virabhadrasana II Tadasana Utkatasana
--	--

È possibile seguire il corso nell'ordine presentato per ottenere un'esperienza di apprendimento più completa. Tuttavia, se volete passare a una particolare postura e scoprire come assistere al meglio i vostri studenti, potete consultare l'indice delle Asana per sapere dove trovare il video e la relativa pagina nel libro.

In breve, questo corso vi insegnerà tutto quello che c'è da sapere su come regolare, correggere e modificare oltre 80 asana ed esercizi yoga popolari e porterà le vostre capacità di insegnamento a un nuovo livello.

Formatiert: Italienisch (Italien)

Compiti

Formatiert: Italienisch (Italien)

Per garantire un'esperienza pratica sufficiente, è necessario completare un compito pratico per ogni sezione. I dettagli di questi compiti sono riportati nelle rispettive sezioni.

Formatiert: Italienisch (Italien)

Ore di corso

Il corso dovrebbe durare almeno 30 ore. Alcuni studenti amano ripassare e rivedere i video (cosa altamente consigliata); in questo caso, possono essere necessarie fino a 50 ore per completare il corso. Di seguito è riportata la suddivisione delle ore di studio.

Ore totali di video: 12

Ore di assegnazione e di pratica: 13

Quiz, esami e preparazione Ore: 5

Ore totali del corso: 30

Come ottenere il massimo da questo corso?

I corsi online sono un modo molto conveniente di istruirsi. Un corso online richiede capacità di gestione del tempo, autodisciplina, forza di volontà e forte motivazione, poiché per voi studenti





online potrebbe diventare difficile completare con successo un corso online proprio a causa del "fattore convenienza".

Per essere sicuri di ottenere il meglio da questo corso, vi suggeriamo di:

1. Comprendere le pratiche e le aspettative dell'apprendimento online.

Per prima cosa, dovete capire che i corsi online non sono un modo più semplice di imparare, ma piuttosto più conveniente. Per imparare online con successo, dovete dedicare una quantità significativa di tempo, frequentare costantemente il programma, concentrarvi durante lo studio e impegnarvi completamente nel processo di apprendimento, proprio come fareste con un corso regolare. Dovrete:

- Impegnatevi a fondo e studiate a orari fissi come se frequentaste una scuola normale.
- Completate i compiti e gli incarichi di apprendimento in tempo.
- NON passare al capitolo successivo prima di aver completato quello attuale.
- Siate autodisciplinati, perché non ci sarà nessuno che vi terrà in pugno per il vostro apprendimento e la vostra crescita.

Se non siete in grado o non volete fare tutto questo, probabilmente non sarete soddisfatti del corso.

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

Gli inconvenienti tecnologici si verificano di continuo. Per evitare contrattempi digitali, salvate ed eseguite regolarmente il backup del vostro lavoro utilizzando il cloud storage, ad esempio Dropbox o Google Documenti, per accedere al vostro lavoro precedente dal vostro smartphone o tablet, se necessario. Inoltre, assicuratevi di avere un backup dei materiali e dei compiti del corso online e salvate le informazioni di contatto del vostro istruttore o formatore nel vostro cellulare o nella vostra e-mail. Un accesso affidabile a Internet vi consentirà di fare il check-in, di rimanere aggiornati sul vostro corso online e di far fronte a improvvisi cambiamenti di programma.

Formatiert: Italienisch (Italien)

3. Disporre di uno spazio dedicato allo studio.

Sia che studiate nel vostro ufficio o nel vostro salotto, assicuratevi che questo luogo sia tranquillo, organizzato, privo di distrazioni e disponibile in qualsiasi momento. L'ambiente di studio deve essere una delle vostre principali preoccupazioni quando siete studenti online, quindi assicuratevi che consenta la vostra routine di studio. Inoltre, chiedete ad amici, parenti e colleghi di rispettare la vostra "modalità di lavoro" e di considerare di spegnere il telefono e di disconnettervi da tutti i social network quando studiate; non vorrete essere interrotti o distratti. Questo è molto importante per completare il corso con successo.

4. Identificare gli obiettivi di apprendimento e le finalità.

Dovete avere ben chiaro lo scopo per cui seguite questo corso online fin dall'inizio. Dovreste ricordarvi regolarmente cosa volete ottenere alla fine del corso. In questo modo, sarete motivati a terminare il corso in modo corretto, senza fare passi falsi.

5. Creare un piano di studio.

Un piano di studio chiaro è essenziale per il successo dell'apprendimento online. Di seguito sono riportate alcune linee guida per preparare un buon piano di studio:

- **Pianificare in anticipo.**
Pianificate in anticipo il vostro programma di studio, in modo da sapere quanti giorni o settimane volete impiegare per finire il corso. In questo modo, vi date una scadenza.





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

L'apprendimento online ha bisogno di una buona struttura, quindi create un programma di studio come se frequentaste una scuola. Preparate il programma tenendo conto dei vostri impegni e delle vostre responsabilità, in modo da non dover apportare troppe modifiche. Potete salvare il vostro programma nel calendario del computer o del dispositivo mobile o anche creare un'agenda da parete, da segnare e controllare ogni volta che studiate.

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

Componete una lista delle cose che dovete completare ogni giorno o a ogni sessione. Questo è un modo eccellente per stabilire le priorità del vostro piano di studio e rimanere in carreggiata.

- **Stabilite dei limiti di tempo.**

Prima di iniziare a studiare, stabilite dei limiti di tempo ben precisi e distribuite il tempo di studio in modo uniforme. Tutti noi abbiamo una capacità di concentrazione limitata. Stabilite quanto tempo riuscite a studiare con un buon livello di concentrazione e cercate di rispettare il vostro limite di tempo. Non cercate di terminare o di coprire più di quanto riuscite a digerire in una sola sessione.

- **Rispettare i tempi.**

Infine, attenetevi al vostro piano di studio. La procrastinazione è il problema numero uno degli studenti online, quindi assicuratevi di essere organizzati e di non rimanere indietro rispetto al vostro programma. Ricordate regolarmente a voi stessi l'obiettivo per cui partecipate al corso.

6. **Contattateci per ricevere aiuto quando ne avete bisogno.**

I corsi online non prevedono il contatto diretto con l'istruttore, quindi potreste esitare a porci domande o a esprimere i vostri dubbi durante lo studio. Vi consigliamo di instaurare un rapporto con il vostro istruttore online contattandolo regolarmente e aggiornandolo sui vostri progressi. Ponendoci delle domande, capirete meglio e ci aiuterete a capire l'efficacia complessiva di questo corso online per apportare i miglioramenti necessari.

7. **Ripassare, rivedere e ripetere almeno 2 volte (molto importante).**

Questo corso non è pensato per essere seguito una sola volta. Si consiglia vivamente di ripassare tutto il materiale del corso almeno due volte per avere una comprensione adeguata. Ripassare ciò che si è studiato migliorerà la memoria e aiuterà a comprendere meglio il materiale del corso. Infatti, i nostri studenti spesso trovano informazioni aggiuntive ogni volta che rivedono i capitoli. Ripetere i compiti approfondirà la vostra comprensione e aumenterà la vostra sicurezza.

Formatiert: Italienisch (Italien)

Incarichi di insegnamento

Il corso di 50 ore di Yoga Adjustments & Assists di Arhanta è un corso di certificazione per insegnanti. Per ricevere il certificato è necessario seguire diligentemente il corso e completare tutti i compiti. Sappiate che non riceverete il certificato nemmeno se non volete svolgere i compiti. Tuttavia, è possibile seguire tutte le lezioni e ricevere il supporto dei nostri insegnanti in ogni caso.

Consigliamo vivamente di svolgere i compiti e di ottenere il certificato, che potrebbe essere utile in futuro. I compiti sono facili da seguire e molto educativi. Molti incarichi sono di insegnamento e richiedono di lavorare con gli studenti. Si noti che si può chiedere a chiunque, a un amico o a un familiare (indipendentemente dalla loro precedente esperienza di yoga) di essere il proprio studente.

Formatiert: Italienisch (Italien)





Responsabilità ed etica

In qualità di studenti online, avete alcune responsabilità:

- Preparare un programma di studio
- Organizzare il materiale di studio
- Non saltare o mandare avanti velocemente nessun capitolo o lezione.
- Portare a termine tutti gli incarichi con onestà
- Registra le ore di studio
- Seguire i consigli dell'insegnante e non sottovalutarne l'esperienza.

Formatiert: Italienisch (Italien)

Certificazione e crediti orari

Riteniamo che, dopo aver completato questo corso, avrete aggiunto competenze significative al vostro insegnamento dello yoga. Per questo motivo, dopo il completamento, riceverete un certificato di completamento del **corso di 30 ore di correzioni e aggiustamenti yoga** da parte di Arhanta Yoga Ashrams. Gli Arhanta Yoga Ashrams sono scuole di yoga riconosciute a livello internazionale (RYS 500, RYS 300, RYS 200).

Tuttavia, si noti che per registrarsi come RYT200 presso qualsiasi associazione di yoga (come Yoga Alliance) e aggiungere il corso Correzioni e aggiustamenti al proprio profilo, è necessario seguire prima un regolare corso di formazione per insegnanti di yoga di 200 ore. Poi si possono utilizzare le ore del corso per le ore CE (ore di formazione continua) con Yoga Alliance. **È bene sapere che le iscrizioni alle associazioni di yoga possono avere dei vantaggi, ma non sono necessarie per insegnare.**

Se non avete ancora terminato un corso di formazione per insegnanti di yoga di 200 ore ma siete interessati, offriamo corsi di formazione per insegnanti di Hatha Yoga di 200 ore online e presso i nostri ashram.

Per saperne di più: <https://www.arhantayoga.org/online-yoga-teacher-training-200-hour/>

Feldfunktion geändert

Formatiert: Italienisch (Italien)

2022-2023 Esenzione dall'insegnamento online RYS

Buono a sapersi: L'esenzione dall'insegnamento online di Yoga Alliance è stata prorogata fino al 31 dicembre 2023. Pertanto, tutti i corsi di formazione continua (YACEP) con l'Accademia online Arhanta contano per le ore di contatto e possono essere utilizzati per le ore di insegnamento di formazione continua (CE) richieste per tutti i RYT.



Registrazione alla formazione continua di Yoga Alliance (YACEP)

Formatiert: Italienisch (Italien)

Come aggiungere le ore del corso al proprio profilo Yoga Alliance:

1. Da www.yogaalliance.org, selezionare il link "Log In" in alto a destra e inserire il proprio indirizzo e-mail.
2. Una volta effettuato l'accesso, fare clic su "La mia schermata iniziale" nell'angolo in alto a destra.
3. Fare clic sul link "Le mie ore di formazione" a sinistra e selezionare "Di persona con uno YACEP".
4. Caricare il certificato.
5. Trova il tuo YACEP >> Cerca "Ram Jain".
6. Scorrere il corso completato.
7. Inviare la richiesta.
8. Entro 14 giorni, le ore saranno aggiunte.





È possibile trovare il profilo YACEP di Ram qui:

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

Feldfunktion geändert

Course Name *

Educational Categories * ?

	Contact Hours	Non-Contact Hours
 Techniques, Training & Practice (TTP) How to do (practice) yoga Video	0.00	13.00
 Teaching Methodology (TM) How to teach (yoga) effectively Video	0.00	15.00
 Anatomy & Physiology (AP) The physical and energetic bodies Video	0.00	0.00
 Yoga Philosophy, Lifestyle & Ethics (YPLE) History, philosophy, ethics and lifestyle practices of yoga Video	0.00	2.00
TOTAL	0.00	30.00

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

Di seguito è riportata la suddivisione degli orari di Yoga Alliance:

Formatiert: Italienisch (Italien)





Importante - Rimborsi

Il nostro impegno nei vostri confronti è una garanzia a rischio zero. La vostra soddisfazione è importante per noi, quindi se per qualsiasi motivo non siete soddisfatti del nostro corso online, potete richiedere un rimborso completo entro 30 giorni dall'acquisto. Questo significa che potete esplorare fino al 25% del corso entro i primi 30 giorni e, se vi accorgete che non è adatto a voi, inviateci un'e-mail prima della fine del 30° giorno e riceverete un rimborso completo, immediato e garantito. Per qualsiasi richiesta di rimborso, contattateci all'indirizzo info@arhantayoga.org

Come consegnare i compiti e connettersi con gli insegnanti?

Consegna dei compiti

La schermata iniziale di e-learning vi presenterà video, materiali scaricabili in formato PDF e compiti. Per completare il corso con successo, è necessario terminare la visione di tutti i video e caricare il compito. Il caricamento del compito è semplice e verrà approvato da un nostro incaricato entro i seguenti due giorni. È possibile continuare il corso prima che il compito caricato venga approvato. Solo l'ultimo compito è bloccato; prima di approvarlo, i nostri insegnanti si assicureranno che abbiate completato correttamente tutti i compiti precedenti. Se avete domande da porre al docente, non inserite i compiti, ma chiedete direttamente a Ram tramite la funzione di messaggistica presente nella vostra dashboard di apprendimento.

Formatiert: Italienisch (Italien)

Connettersi con l'insegnante

Il contatto regolare con gli insegnanti vi aiuterà in molti modi. Non esitate a contattare il team di insegnanti per qualsiasi dubbio o domanda durante lo studio di questo corso.

È possibile contattare il team di insegnanti Arhanta tramite la funzione di messaggio della schermata iniziale di e-learning.

Connettersi con i compagni di corso

Vi invitiamo inoltre a mettervi in contatto con gli altri studenti del TTC Online 30 ore Correzioni e Modifiche tramite il forum di discussione nel vostro dashboard di e-learning.

Supporto tecnico e certificato

Per problemi di assistenza tecnica, non contattare gli insegnanti ma il nostro team di assistenza tecnica all'indirizzo support@arhantayoga.org

Per qualsiasi domanda sull'abbonamento ai corsi, sulla fatturazione, ecc. si prega di contattare il nostro team amministrativo all'indirizzo info@arhantayoga.org

Vi auguriamo il meglio con la vostra formazione, non esitate a contattarci nel caso aveste delle domande!





|

