



Arhanta Yoga  
ASHRAMS

ARHANTA YOGA ® 200 ORE DI FORMAZIONE PER INSEGNANTI



# ORIENTAMENTO

Benvenuti alla formazione online di 200 ore per insegnanti di Hatha Yoga .....	2
Informazioni su Arhanta Yoga.....	2
I vostri insegnanti.....	2
Struttura del corso .....	3
Chiamate in diretta .....	4
Curriculum del corso.....	4
Panoramica del programma giornaliero e ore totali .....	6
Come ottenere il massimo da questo corso? .....	8
Certificazione e crediti orari .....	10
Registrazione Yoga Alliance RYT200 .....	10
Importante - Rimborsi .....	10
Come consegnare i compiti e connettersi con gli insegnanti? .....	10
Supporto tecnico e certificato .....	11



## BENVENUTI ALLA FORMAZIONE ONLINE DI 200 ORE PER INSEGNANTI DI HATHA YOGA

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

- Chi siamo?
- Struttura del corso e chiamate in diretta
- Curriculum 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 internazionale di formazione 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 il capo insegnante e direttore dei nostri ashram di yoga, con un'esperienza di insegnamento di 23 anni. 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 degli 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 Ashram di Arhanta Yoga 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.

### Omkar Jain (ERYT 200, 11'000 ore di esperienza di insegnamento)



Omkar è nato e cresciuto in India ed è cresciuto con valori tradizionali. È un esperto formatore di insegnanti di yoga con un'esperienza di insegnamento di oltre 11.000 ore. Insegna all'Arhanta Yoga dal 2011 ed è diventato un membro essenziale del team. Le sue lezioni sono divertenti e stimolanti per gli studenti di tutti i livelli. Insegna con concentrazione, disciplina e umorismo allo stesso tempo. La sua capacità di trasmettere in modo esaustivo le conoscenze aiuta gli studenti a maturare e a diventare insegnanti sicuri di sé.

## Struttura del corso

Il corso online segue la stessa struttura del corso in loco presso i nostri ashram. Il corso è suddiviso in 21 giorni di lezioni. Ogni giorno è composto da:

- Circa 6,5 ore di contenuti video, lezioni preregistrate con i nostri insegnanti Ram, Kalyani e Omkar.
- Circa 1,5 ore di pratica e di studio che comprendono
  - o quiz e
  - o incarichi di esercitazione

## Sistema di gocciolamento dei contenuti

Per assicurarvi di seguire il nostro metodo di apprendimento, collaudato e altamente efficace, è in atto un sistema di gocciolamento dei contenuti. Il giorno successivo viene sbloccato solo dopo aver completato le lezioni, i compiti e i quiz del giorno precedente.

Per completare il corso in 21 giorni, è necessario investire almeno otto ore al giorno in questo studio. Ma è anche possibile impiegare più tempo e distribuire i contenuti di ogni giorno su due o più giorni. Potete impiegare il tempo a voi necessario. Si noti che solo una volta terminate (e contrassegnate come complete) tutte le lezioni e i compiti di un giorno, si può passare alle lezioni del giorno successivo.

## Chiamate in diretta

Per supportare la vostra esperienza di apprendimento, abbiamo a disposizione chiamate in diretta on-demand con uno dei nostri insegnanti. È possibile visualizzare i giorni e gli orari disponibili per una chiamata con noi tramite il link sottostante. Se nessuno di questi orari è adatto a voi, potete inviare un messaggio tramite la funzione di messaggistica nella schermata iniziale di e-learning e i nostri insegnanti apriranno una disponibilità per voi.

Per visualizzare le fasce orarie disponibili e prenotare una telefonata individuale di 15 minuti con uno dei nostri insegnanti, cliccate sul link: <https://calendly.com/teachers-arhanta-yoga/15min>

## Curriculum del corso

### Yoga Asana: Pratica e insegnamento

- 170+ posizioni classiche di Hatha Yoga
- Come insegnare in dettaglio 84 posizioni classiche e 21 posizioni classiche fondamentali dell'Hatha Yoga?
- Comprendere e insegnare il Saluto al Sole
- Come strutturare un corso per principianti e lezioni aperte di yoga?
- Variazioni di asana yoga per principianti e livelli elementari
- Modifiche di asana yoga per anziani e persone con movimenti limitati
- Yoga per donne in gravidanza
- Come e quando modificare le asana?
- Rilassamento profondo guidato / Yoga Nidra
- Yoga per bambini e Yoga della sedia

### Metodologia e pratica di insegnamento

- Psicologia dell'insegnante
- Psicologia di uno studente
- Come creare un ambiente di classe adeguato?
- Arte dell'istruzione (tono e modulazione della voce)
- Arte delle regolazioni
- Tecniche di correzione e orientamento
- Tecniche di motivazione
- Tecniche di comunicazione
- Strutturazione e pianificazione di corsi e workshop
- Linee guida etiche per un insegnante di yoga



### Filosofia dello yoga

- Scopo e significato dello yoga
- Cinque principi della pratica yogica
- I quattro sentieri dello yoga: Karma, Bhakti, Jnana, Raja yoga
- Otto arti del Raja Yoga
- Sette fasi di consapevolezza
- I tre Guna - Sattva, Rajas, Tamas
- Maya, Prakriti, Brhman, Avidya, Ahamkara
- Atman, Parmataman, Jiva
- Tre corpi: fisico, astrale, spirituale
- Quattro strumenti interni: mente, intelletto, subconscio, ego.
- Funzionamento e limiti della mente
- Cinque prana maggiori e cinque prana minori
- Kundalini Yoga e risveglio della Kundalini Shakti
- Tre nadi principali: Ida, Pingla, Sushumna
- Sette Chakra
- Karma e reincarnazione
- Pranayama
- Capire la respirazione addominale
- Comprendere il respiro yogico completo
- Comprendere il respiro Ujjayi
- Pranayamas preparatori
- Tre Bandha: Jalandhara, Moola, Uddiyana
- Pratica quotidiana degli otto Pranayama

### Meditazione

- Che cos'è la meditazione?
- Meditazione e concentrazione
- Perché meditare?
- Guida alla meditazione corretta
- Diversi metodi e passi per la meditazione

- Pratica quotidiana della meditazione

### Anatomia e fisiologia dello yoga

- Sistema muscolo-scheletrico
- La colonna vertebrale e i suoi disturbi più comuni
- Fisiologia dei muscoli principali
- Gli archetipi primari delle asana
- Comprendere i muscoli principali come lo Psoas, gli adduttori, ecc.
- Asana e rispettivi gruppi muscolari di riferimento
- Differenza tra yoga e altri esercizi fisici
- Prevenzione e cura delle lesioni
- Allineamenti, aggiustamenti e modifiche secondo i principi dell'anatomia.

### Lo yoga come carriera

- Come creare un'attività di yoga o uno studio di yoga?
- Come: trovare una sede, pubblicizzare, promuovere e ottenere rinnovi?
- Errori e ripieghi comuni e come evitarli
- Consigli pratici per il buon funzionamento di una scuola/studio di yoga
- Come trovare un lavoro come insegnante di yoga?

### Panoramica del programma giornaliero e ore totali

Giorno 1	Posizioni sedute & Pranayama	HTT Teoria— Lezione 1 — parte 1	Lezione di filosofia 1	Asana 1
Giorno 2	Prep. Pranayama & Chakra	HTT Teoria- Lezione 1— Parte 2	Lezione di filosofia 2	Asana 2
Giorno 3	Prep. Pranayama & Chakra	HTT Teoria - Lezione 2 — parte	Lezione di filosofia 3	Asana 3
Giorno 4	Prep. Pranayama & canto dei Chakra	HTT Teoria - Lezione 2 - parte 2	Lezione di filosofia 4	Asana 4
Giorno 5	Spiegazione degli stili di meditazione	HTT Teoria- Lezione 3	Lezione di filosofia 5	Asana 5

Giorno 6	Pranayama avanzato	HTT Lezione di teoria 3 Prove di insegnamento	Lezione di filosofia 6	Asana 6
Giorno 7	Prep. Pranayama & Kayotsarg	HTT Lezione di teoria 4-	Lezione di filosofia 7	Asana 7
Giorno 8	Prep. Pranayama & Kayotsarg	HTT Teoria — Lezione aperta	Lezione di filosofia 8	Asana 8
Giorno 9	Prep. Pranayama & Kayotsarg	HTT Lezione di correzioni 1 — Parte 1	Lezione di filosofia 9	Asana 9
Giorno 10	Prep. Pranayama & Soham	HTT Lezione di correzioni 1 — Parte 2	Lezione di filosofia 10	Asana 10
Giorno 11	Prep. Pranayama & Soham	HTT Lezione di correzioni 2 — Parte 1	Lezione di filosofia 11	Asana 11
Giorno 12	Prep. Pranayama & Soham	HTT Lezione di correzioni 2 — Parte 2	Shat Kriyas	Asana 12
Giorno 13	Prep. Pranayama & Soham	Tecniche di metodologia d'insegnamento	Studio autonomo di filosofia	Asana 13
Giorno 14	Prep. Pranayama & Antar	HTT Yoga in gravidanza	Lezione di anatomia 1	Asana 14
Giorno 15	Prep. Pranayama & Antar Morna	HTT Yoga per bambini	Lezione di anatomia 2	Asana 15
Giorno 16	Prep. Pranayama & Antar	HTT Yoga della sedia	Lezione di anatomia 3	Asana 16
Giorno 17	Prep. pranayama & Antar	Lezione d'impresa 1 — Come avviare il proprio studio	Lezione di anatomia	Asana 17
Giorno 18	Prep. Pranayama & Meditazione dei tre corpi	Lezione d'impresa 2 — Come trovare un lavoro da insegnante di yoga	Studio autonomo di anatomia	Asana 18
Giorno 19	Prep, Pranayama & Meditazione dei tre corpi	HTT lezione Variazioni asana	Lezione di Ayurveda 1	Asana 19
Giorno 20	Prep. Pranayama & Meditazione dei tre corpi	HTT lezione variazioni asana 2	Lezione di Ayurveda 2	Asana 20
Giorno 21	Prep. Pranayama & Meditazione dei tre corpi	HTT lezione variazioni asana 3	Visione	Asana 21
<b>Ore totali</b>	<b><u>22</u></b>	<b><u>35</u></b>	<b><u>35</u></b>	<b><u>40</u></b>

**130+ ore di video**



## 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:

⇒ **Comprendere le pratiche e le aspettative dell'apprendimento online.**

La prima cosa da capire è che i corsi online non sono un modo più facile di imparare, ma piuttosto uno più conveniente. Per imparare online con successo, dovete dedicare una quantità significativa del vostro tempo, frequentare costantemente il programma, concentrarvi durante lo studio e impegnarvi completamente nel processo di apprendimento, proprio come fareste per 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 a ritenere affidabile il vostro apprendimento e la vostra crescita.

*Se non siete in grado o non volete fare tutto ciò, potreste non essere soddisfatti del corso.*

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

Gli inconvenienti tecnologici si verificano di continuo. Per evitare contrattempi digitali, assicuratevi di salvare ed eseguire regolarmente il backup del vostro lavoro utilizzando il cloud storage, ad esempio Dropbox o Google Documenti, per poter 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.

⇒ **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.

⇒ **Identificare gli obiettivi di apprendimento e le finalità.**

Dovete avere chiaro fin dall'inizio lo scopo per cui seguite questo corso online. Sarebbe meglio se vi ricordaste regolarmente cosa volete ottenere alla fine di questo corso. In questo modo, sarete motivati a terminare il corso in modo corretto, senza fare errori.

⇒ **Creare un piano di studio.**

Un piano di studio preciso 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 il vostro programma di studio per stabilire 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 con i vostri studi.
- **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 potete studiare con un buon livello di concentrazione e cercate di rispettare il vostro limite di tempo. Non cercate di finire o di coprire più di quanto possiate 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 con il vostro programma. Ricordate regolarmente a voi stessi l'obiettivo per cui partecipate al corso.

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

Poiché i corsi online non prevedono un contatto diretto con l'istruttore, 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, non solo capirete meglio i contenuti, ma ci aiuterete anche a farci un'idea dell'efficacia complessiva di questo corso online per apportare i miglioramenti necessari.

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

Questo corso non è pensato per essere seguito una sola volta. Consigliamo vivamente di ripassare l'intero materiale del corso almeno due volte per avere una comprensione adeguata. Il ripasso delle cose già studiate non solo migliorerà la vostra memoria, ma vi aiuterà anche a comprendere meglio il materiale del corso. Infatti, i nostri studenti spesso trovano nuove informazioni ogni volta che rivedono i capitoli. Ripetendo i compiti, approfondirete la vostra comprensione e aumenterete la vostra sicurezza.

### Incarichi di insegnamento

Il corso di formazione per insegnanti di Hatha Yoga Arhanta di 200 ore è un corso di certificazione per insegnanti. Per ricevere il certificato è necessario seguire il corso con diligenza e completare tutti i compiti. Sappiate che se non volete svolgere i compiti, non riceverete nemmeno il certificato. 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 molto utile in futuro. I compiti sono facili da seguire e molto educativi. Molti incarichi sono di tipo didattico 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.



## 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

## Certificazione e crediti orari

Siamo convinti che, dopo aver completato con successo questo corso, avrete acquisito una conoscenza e una competenza completa sull'Hatha Yoga e sull'insegnamento dell'Hatha Yoga. Per questo motivo, al termine del corso, riceverete un certificato di completamento della formazione online per insegnanti di Hatha Yoga di 200 ore da parte di Arhanta Yoga Ashrams. Arhanta Yoga è un istituto di formazione per insegnanti di yoga riconosciuto a livello internazionale (RYS 500, RYS 300, RYS 200).

## Registrazione Yoga Alliance RYT200

- ⇒ Vai a [https://www.yogaalliance.org/Credentialing/Credentials\\_for\\_Teachers](https://www.yogaalliance.org/Credentialing/Credentials_for_Teachers)
- ⇒ Fare clic sul pulsante "Diventa insegnante" e seguire le istruzioni.

## 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](mailto: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 pdf, quiz e compiti. Dovrete finire di vedere tutti i video, fare i quiz e caricare il compito per procedere alle lezioni del giorno successivo. Caricare il compito è facile e verrà approvato da uno dei nostri collaboratori entro i seguenti due giorni. È possibile continuare il corso prima che il compito caricato venga approvato.

### Chiamate in diretta

Per supportare la vostra esperienza di apprendimento, abbiamo a disposizione le chiamate in diretta on-demand con uno dei nostri insegnanti. È possibile visualizzare i giorni e gli orari disponibili per una chiamata con noi tramite il link sottostante. Se nessuno di questi orari è adatto a voi, potete inviare un messaggio tramite la funzione di messaggistica nella vostra schermata iniziale di e-learning e i nostri insegnanti apriranno una disponibilità per voi.

Per visualizzare le fasce orarie disponibili e prenotare una telefonata individuale di 15 minuti con uno dei nostri insegnanti, cliccate sul link: <https://calendly.com/teachers-arhanta-yoga/15min>

### Collegatevi con i vostri insegnanti

Il contatto regolare con il nostro team di insegnanti vi aiuterà in molti modi. Non esitate a contattarci per qualsiasi dubbio o domanda durante lo studio di questo corso. È possibile contattare il team di insegnanti tramite la funzione di messaggistica sulla schermata iniziale di e-learning.

### Connettersi con i compagni di corso

Vi invitiamo inoltre a mettervi in contatto con i vostri compagni di corso di formazione online per insegnanti di yoga di 200 ore attraverso il forum di discussione nella vostra 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](mailto: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](mailto:info@arhantayoga.org).

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