# Arhanta Yoga
ASHRAMS

FORMAZIONE PER INSEGNANTI DI ARHANTA YOGA ® VINYASA YOGA

**Formatiert:** Italienisch (Italien)

ORIENTAMENTO

Arhanta Yoga
ASHRAMS

Benvenuti alla formazione online per insegnanti di Vinyasa Yoga ..... 2
Informazioni su Arhanta Yoga..... 2
I vostri insegnanti..... 2
Panoramica del corso ..... 3
Come ottenere il massimo da questo corso? ..... 4
Registrazione alla formazione continua di Yoga Alliance (YACEP) ..... 7
Importante - Rimborsi ..... 8
Come consegnare i compiti e connettersi con gli insegnanti? ..... 8
Supporto tecnico e certificato ..... 8

Formatiert: Italienisch (Italien)

# BENVENUTI ALLA FORMAZIONE ONLINE PER INSEGNANTI DI VINYASA YOGA

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

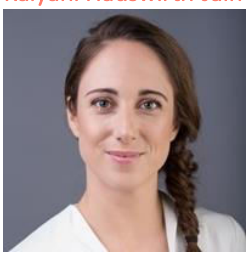
- Chi siamo?
- Panoramica del corso
- Come ottenere il massimo da questo corso?
- Responsabilità ed etica
- Certificazione e crediti orari
- Come consegnare i compiti e mettersi in contatto con gli insegnanti?

## Informazioni su Arhanta Yoga

Arhanta Yoga Ashrams Arhanta Yoga ® è un istituto 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 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

### 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 figli, insegna yoga da oltre 10 anni e forma insegnanti di yoga da oltre otto anni 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.

### 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

Formatiert: Italienisch (Italien)

di antiche scritture come i Veda, la Bhagavad Gita, gli Yoga Sutra di Patanjali, l'Hatha Yoga Pradipika, l'anatomia e la fisiologia.

## Panoramica del corso

Questo corso online fornisce le stesse conoscenze e copre tutti gli argomenti del nostro corso in ashram. Questo corso fornisce le registrazioni del corso in loco. In questo modo si potrà vivere la stessa esperienza che si vive in classe con Ram e Kalyani.

Il corso è strutturato nello stesso modo del nostro corso in loco di cinque giorni. Si consiglia di seguire la struttura fornita per ottenere il massimo beneficio e la massima comprensione dei materiali. Ad esempio, completate il primo giorno prima di proseguire con il giorno successivo.

### Come insegnare?

Diviso in sette video, imparerete come istruire, modificare, aggiustare e sequenziare le lezioni di Vinyasa Flow. Ogni video è accompagnato da un compito di pratica in cui si praticano le posizioni da soli e si insegnano le posizioni, con modifiche e aggiustamenti, a 1-2 studenti.

Dopo aver completato questi sette video, verrete guidati in una serie di compiti didattici attraverso i quali imparerete a preparare e insegnare con sicurezza una lezione di Vinyasa Flow di 90 minuti.

Formatiert: Italienisch (Italien)

***Durata totale del video: 7 ore***
***Compiti: 15 ore***
***Quiz: 2***

### Filosofia

Durante le lezioni di filosofia con Ram, imparerete la storia del Vinyasa Yoga e la filosofia dell'Ashtanga Yoga.

***Durata totale del video: 3 ore***
***Quiz: 2***

### Anatomia

Durante le tre lezioni di anatomia con Ram e Kalyani, imparerete l'anatomia dei tre blocchi energetici e i principi di anatomia relativi al tessuto connettivo, ai muscoli e alle articolazioni. Le lezioni sono pensate per farvi capire l'individualità dell'insegnamento a studenti diversi e come prevenire infortuni e tensioni.

***Durata totale del video: 5,5 ore***
***Quiz: 3***

### Pratica di Asana

Pratica con Kalyani e i suoi studenti e porta la tua comprensione della metodologia di insegnamento e delle asana a un nuovo livello.

***Durata totale del video: 7 ore***

### Ore totali del corso

Il corso dovrebbe durare almeno 60 ore. Alcuni studenti amano ripassare e rivedere i video (cosa altamente consigliata); in questo caso, possono essere necessarie fino a 80 ore per completare il corso. Di seguito è riportata la suddivisione delle ore di studio.

***Totale ore video: 22,5***
***Ore di assegnazione e di pratica: 15***

Formatiert: Italienisch (Italien)

***Quiz: 2.5***
***Autoapprendimento: 10.5***
***Ore totali del corso: 50***

## Come ottenere il massimo da questo corso?

I corsi online sono un modo 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 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.**
   Innanzitutto, dovete capire che i corsi online non sono un modo più facile di imparare, ma 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 con un corso regolare. Dovete:

   - Impegnarvi a fondo e studiare in fasce orarie prestabilite come se frequentaste una scuola normale.
   - Completate i compiti e gli incarichi di apprendimento in tempo.
   - NON passate al capitolo successivo prima di aver completato quello attuale.
   - Siate autodisciplinati, perché nessuno vi riterrà responsabili del vostro apprendimento e della 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 possono capitare. 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.

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 fate in modo 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.**
   Fin dall'inizio, dovreste avere ben chiaro lo scopo per cui seguite questo corso online. 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.

Formatiert: Italienisch (Italien)

5. **Creare un piano di studio.**
   Un piano di studio preciso è fondamentale 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.**
     Compilate una lista di compiti da portare a termine 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 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. Scoprite 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 i contenuti e ci aiuterete a capire l'efficacia complessiva di questo corso online e 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 rivedere 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 nuove informazioni ogni volta che rivedono i capitoli. Ripetere i compiti approfondirà la vostra comprensione e aumenterà la vostra sicurezza.

## Incarichi di insegnamento

Il corso di formazione per insegnanti di Vinyasa Yoga di 50 ore 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 se non svolgerete i compiti. Ma naturalmente potete seguire tutte le lezioni e ricevere il supporto dei nostri insegnanti.

Consigliamo vivamente di svolgere i compiti e di ottenere il certificato, che può essere molto utile in futuro. I compiti sono facili da seguire e molto educativi. Molti incarichi sono di tipo didattico e

Formatiert: Italienisch (Italien)

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

Gli studenti online hanno responsabilità specifiche:

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

## Certificazione e crediti orari

Dopo aver completato con successo questo corso, avrete le conoscenze adeguate per tenere lezioni di Vinyasa Yoga. Pertanto, al termine del corso, riceverete un certificato di completamento della **formazione per insegnanti di Vinyasa Yoga di 50 ore** da parte di Arhanta Yoga Ashrams. Gli Arhanta Yoga Ashrams sono scuole di yoga registrate riconosciute a livello internazionale (RYS 500, RYS 300, RYS 200). Con questo certificato potrete insegnare e lavorare come insegnanti di Vinyasa Yoga certificati.

Formatiert: Italienisch (Italien)

Se desiderate insegnare Vinyasa Yoga a livello professionale a gruppi o a singoli individui, questo corso non richiede ulteriori registrazioni o formazione aggiuntiva.

Tuttavia, si noti che per registrarsi come RYT200 presso qualsiasi associazione di yoga (come Yoga Alliance) e aggiungere il corso di Vinyasa Yoga al proprio profilo, è necessario seguire prima un regolare corso di formazione per insegnanti di yoga di 200 ore. In seguito, è possibile utilizzare le ore del corso per ottenere le ore CE (ore di formazione continua) presso 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/

**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 sono conteggiati come 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)

### 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

**Formatiert:** Italienisch (Italien)
**Formatiert:** Italienisch (Italien)
**Formatiert:** Italienisch (Italien)
**Formatiert:** Italienisch (Italien)
**Feldfunktion geändert**
**Formatiert:** Italienisch (Italien)
**Formatiert:** Italienisch (Italien)
**Formatiert:** Italienisch (Italien)
**Formatiert:** Italienisch (Italien)
**Formatiert:** Italienisch (Italien)

Formatiert: Italienisch (Italien)

6. Scorrete verso il basso per trovare il corso che avete completato.
7. Invia una richiesta.
8. Entro 14 giorni, le ore saranno aggiunte.

**Il profilo YACEP di Kalyani è disponibile qui:**

https://www.yogaalliance.org/YACEPPublicProfile?cepid=27736#/section=1

Feldfunktion geändert

Formatiert: Italienisch (Italien)

**Di seguito è riportata la ripartizione degli orari di Yoga Alliance:**

Now through 2021, online courses may be counted as contact hours for Continuing Education (CE) requirements.

Course Name *

50-hour Online Vinyasa Yoga Teacher Training

## Educational Categories *

| | Contact Hours | Non-Contact Hours |
|---|---|---|
| **Techniques, Training & Practice (TTP)**<br>How to do (practice) yoga Video | 0.00 | 24.00 |
| **Teaching Methodology (TM)**<br>How to teach (yoga) effectively Video | 0.00 | 12.00 |
| **Anatomy & Physiology (AP)**<br>The physical and energetic bodies Video | 0.00 | 8.00 |
| **Yoga Philosophy, Lifestyle & Ethics (YPLE)**<br>History, philosophy, ethics and lifestyle practices of yoga Video | 0.00 | 6.00 |
| **TOTAL** | **0.00** | **50.00** |

## 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. Ciò 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

Formatiert: Italienisch (Italien)

## 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. È necessario terminare la visione di tutti i video, svolgere i quiz e caricare il compito per procedere alle lezioni del giorno successivo. Caricare un compito è facile e il compito sarà approvato da uno dei nostri collaboratori entro i seguenti due giorni. christinakipa@gmail.com. Se avete domande da porre al docente, non aggiungetele ai compiti, ma chiedetele direttamente a Ram tramite e-mail o bacheca.

Formatiert: Italienisch (Italien)

### Collegatevi con i vostri insegnanti

Il contatto regolare con il vostro insegnante vi aiuterà in molti modi. Non esitate a contattare Kalyani o Ram in caso di dubbi o domande durante lo studio.

Formatiert: Italienisch (Italien)

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

Formatiert: Italienisch (Italien)

### Connettersi con i compagni di corso

Vi invitiamo inoltre a mettervi in contatto con gli altri studenti del corso di formazione online per insegnanti di Vinyasa Yoga di 50 ore attraverso il forum di discussione nella vostra schermata iniziale di e-learning.

Formatiert: Italienisch (Italien)

## 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 per la vostra formazione. Non esitate a contattarci in caso aveste delle domande!

Formatiert: Italienisch (Italien)

Arhanta Yoga ASHRAMS