

ISTRUTTORE HATHA YOGA

PROGRAMMA COMPLETO DEL CORSO



A.I.O.C.

Accademia Istruttori e
Operatori Certificati

www.futureacademy.it/aioc



Accesso e disponibilità:

Il corso è strutturato in video lezioni teoriche e pratiche, disponibili 24 ore su 24, collegandosi alla propria area riservata del portale per un anno intero dalla data di attivazione.

Materiale didattico e tutor:

Con l'accesso al corso avrai a disposizione un tutor dedicato in grado di rispondere a tutte le tue domande e il materiale didattico digitale da scaricare.



Tempistiche e prerequisiti:

Pianifica il percorso di studi in base alle tue esigenze entro l'anno di attivazione, non ci sono tempistiche o scadenze da rispettare. Inoltre non sono necessari prerequisiti per accedere alle lezioni.



IPHM

Holistic Accreditation Board

**APPROVED
Training Provider**

Approved by the International Practitioners
of Holistic Medicine

IPHM

International Practitioners of Holistic Medicine

Il corso è riconosciuto da IPHM (iscrizione n°IPHMNC2861) e fornisce un accreditamento e una certificazione ufficiale che permette di praticare come Istruttore Certificato in tutto il mondo.

www.iphm.co.uk/directory/accredited-training-providers/future-academy/

HOLISTICA CEPRAO

Provider Crediti ECP

(Educazione Continua Professionale)

Il corso permette di ottenere 37,5 crediti formativi ECP grazie al riconoscimento ottenuto da Holistica CEPRAO (iscrizione n° PVI-031/19)

https://portalecorsi-ecp.sixtema-ict.it/af_iscrizione_attivita_public.php





Descrizione

Hatha Yoga è una forma di Yoga basata su una serie di esercizi psicofisici, originati nelle scuole iniziatiche dell'India e del Tibet. Benché sviluppatosi in tempi antichissimi all'interno del subcontinente indiano, dove la religione predominante era quella induista, la pratica dello yoga non è una pratica religiosa, né parte della religione induista, per questo ad oggi molto praticato anche in occidente e varie altre aree del mondo da persone di svariate religioni e provenienze sociali ed etniche.

Lo Hatha Yoga insegna a dominare l'energia cosmica presente nell'uomo, manifestata come respiro, e quindi a conseguire un sicuro controllo della cosa più instabile e mobile che si possa immaginare, ossia la mente, sempre irrequieta, sempre pronta a distrarsi e a divagare. In tal maniera lo yoga, influenzando insieme sulla vita psichica e su quella fisica dell'individuo, che del resto pensa strettamente congiunte, si propone di compiere una revulsione immediata dal piano dell'esperienza quotidiana, umana e terrena, e di attuare con grande prontezza il possesso della più alta beatitudine. Ecco perché lo Hatha Yoga è anche chiamato "la via celere". Chi ne segue le regole non è più un individuo comune ma diventa un Siddha, cioè un essere umano perfetto. Uno dei segni ch'egli è un uomo perfetto è appunto lo straordinario dominio sugli elementi, quale si mostra con la pratica del tummò, in virtù della quale l'asceta prova di poter cambiare per suo volere le condizioni stesse della vita.

Obiettivi

Questo corso di formazione ti fornirà gli strumenti necessari per praticare l'Hatha Yoga a livello personale, ma soprattutto come Istruttore di Hatha Yoga Certificato, ovvero un professionista in grado di accompagnare l'individuo verso un processo di benessere psicofisico. È quindi indicato per tutti coloro che vogliono intraprendere questa carriera e scoprire e praticare la disciplina dello Hatha Yoga al fine di aiutare se stessi e gli altri. Imparerai le nozioni di base teoriche necessarie per essere un vero professionista del benessere, nozioni legate alla fisiologia, all'alimentazione, ai chakra, alla meditazione e allo sviluppo e creazione di una seduta di Hatha Yoga. Inoltre il corso è corredato da video lezioni pratiche dove ogni singola posizione della disciplina viene spiegata in modo dettagliato per massimizzare l'apprendimento. Imparerai ad armonizzare corpo e mente con lo Hatha Yoga. Durante le sessioni di allenamento, avrai tutti gli strumenti per diventare un vero allenatore di benessere. Inoltre il corso ti spiegherà come avviare il tuo studio e come trovare i primi clienti. Oltre alla certificazione, alla fine del corso potrai accedere ai servizi accessori che ti permetteranno di avviare la tua attività in tutta tranquillità.



Programma delle lezioni

- **Che cosa è lo Yoga:** lezione introduttiva allo studio dello Yoga, scienza spirituale di autorealizzazione, cenni storici e definizioni;
- **Che cosa è lo Hatha Yoga:** i principi e la filosofia, gli elementi caratterizzanti dello Hatha Yoga, i benefici e gli 8 stadi;
- **Studio pratico dettagliato di tutte le posizioni della disciplina:** 70 video lezioni illustrate passo passo dalla nostra insegnante delle principali posizioni dello Hatha Yoga, le asana;
- **Fisiologia Essenziale:** anatomia e fisiologia del corpo umano;
- **Fisiologia del dolore:** nozioni di base sul dolore e sulla nocicezione;
- **Alimentazione:** nozioni di metabolismo e studio dei principali elementi nutritivi per l'organismo con particolare attenzione all'alimentazione dello sportivo;
- **Chakra e sistema endocrino:** studio dei 7 chakra e del rapporto con il sistema immunitario ed i differenti organi interni;
- **Biomeccanica del lavoro muscolare:** un approfondimento teorico sul lavoro muscolare che sostiene il corpo durante l'esercizio;
- **Biomeccanica della respirazione:** un aspetto fondamentale per ogni sessione di Yoga da studiare nel dettaglio;
- **Tecniche di Rilassamento, concentrazione e meditazione:** un'altro aspetto molto importante che un istruttore di Hatha Yoga deve conoscere;
- **Costruire una lezione:** studieremo come si compone una lezione, la sicurezza, gli accessori e la location adatta;
- **Inizio dell'attività:** burocrazia e aspetti fiscali della professione;
- **Marketing per Operatori Olistici:** consigli pratici per trovare clienti;
- **Normativa e aspetti legali:** gli obblighi di legge per esercitare la professione.



Modalità:

L'esame finale per ottenere la certificazione di Istruttore Certificato si sviluppa in due parti:



.1 - Elaborato scritto

Consiste nella descrizione di una lezione, in particolare:

- spiegazione dettagliata degli esercizi con particolare attenzione alle tempistiche e alle modalità di esecuzione;
- livello dei partecipanti;
- durata ed obiettivi della lezione.



.2 - Test informatizzato a scelta multipla

Consiste in un questionario con domande a risposta multipla, da svolgere sulla nostra piattaforma online. L'accesso al test è univoco e avrai a disposizione un tempo limitato.



NORMATIVA ITALIANA DI RIFERIMENTO

Ente di Formazione Approvato

Con l'approvazione della Legge n.4/2013 tutti i professionisti senza Ordine, Albo o Collegio professionale hanno l'obbligo di aggiornarsi seguendo la logica europea del Life Long Learning ovvero della formazione continua. Attualmente l'ECP (Educazione Continua Professionale) è valida per i professionisti afferenti all'ambito pedagogico, educativo, della relazione di aiuto non terapeutica (counseling, coaching), per gli operatori olistici, gli operatori del benessere psicofisico tramite il massaggio bionaturale, per gli insegnanti yoga, per i professionisti delle arti terapie, i naturopati, ecc. iscritti ad Associazioni di categoria che rispettano il dettato normativo della Legge 4/2013.