Programma dettagliato Biennio Yoga

Primo Anno

Primo week-end: storia dello yoga - bandha e drishti

4 vie dello yoga: Bhakti Yoga – storia asana

Secondo week-end: Karma Yoga - Anatomia (apparato locomotore)-simbologia asana – psoas –piriforme

Terzo week-end: Raja Yoga – Yama – Contrazioni – Raja Yoga (seguito) – stretching

Quarto week-end: Jnana Yoga – Ripasso anatomia –Jnana yoga (gli involucri) – classificazione asana

Quinto week-end: Introduzione alla meditazione – sistema respiratorio – meditazione e neuroscienze (cosa accade nel cervello) –apparato cardiocircolatorio

Sesto week-end: Il sistema sottile – Pranayama –Kundalini Yoga – Pranayama (seguito)

Settimo week-end: I chakra – primo chakra- La Trimurti –secondo chakra – La Tridevi

Ottavo week-end: Terzo chakra – hard skills, soft skills – quarto chakra – colori e psicologia

Nono week-end: Quinto chakra – sistema nervoso – sesto chakra – sistema endocrino

Decimo week-end: Settimo chakra – specializzazione emisferica – mudra

Undicesimo week-end: I klesha – Yoga della risata - I guna e i dosha – yoga della risata

Secondo Anno

Primo week-end: Tantra yoga – ripasso/creatività – Nada Yoga – memoria – giochi di memoria e creatività

Secondo week-end: Mantra (soham) – disegno meditativo – omkaram – trataka

Terzo week-end: Gayatri Mantra – Meditazione della terra – Gayatri Devi - Meditazione dell’acqua

Quarto week-end: Shanti Mantra – Meditazione del fuoco – Mantra Asatoma – Meditazione dell’aria

Quinto week-end: Om Namah Shivaya – Meditazione dell’etere – Mahamritunjaya Mantra – Meditazione della compassione

Sesto week-end: Om Mani Padme Hum – Colletti bianchi/blu – Om Tare Tuttare Ture Soha – Yoga bambini

Settimo week-end: Kriya Yoga – Cucina indiana – Yoga Nidra – Campane Tibetane

Ottavo week-end: Discussione Tesi - Yogananda – Discussione Tesi – Gandhi

Nono week-end: Discussione Tesi – Krishnamurti – Discussione Tesi – Anandamay Ma

Decimo week-end: Discussione tesi – Vivekananda – Discussione Tesi – Ramakrishna

Undicesimo week-end: Consegna Attestati – Sai Baba – Bhagavad Gita - Consegna Attestati – Ramana Maharshi