

## Power Yoga School PROGRAMMA DIDATTICO

### Power Yoga School I° Livello

Materiale consegnato: Manuale, Tappetino, Cd per lezioni guidate ed Attestato

*Requisiti:*

- Avere esperienza come praticante di yoga da almeno un anno
- Avere partecipato a corsi insegnanti di yoga o yoga legati al fitness

TEORIA	PRATICA
--Basi dell'allenamento funzionale " la forza funzionale", "la flessibilità funzionale" -- Principi di fisiologia -- Tipi di yoga -- Lo yoga ed il fitness -- il respiro -- lo sguardo -- le chiusure " bandha" -- le linee di forza applicate alle asana -- l'insegnamento -- formati di lezione	-- le basi del saluto al sole -- saluti al sole semplificati -- saluto al sole "A" -- propedeutica al saluto al sole "B" -- le posizioni "asana" in piedi facilitate, intermedie, finite --le posizioni sedute facilitate , intermedie, finite -- le posizioni di chiusura --la prima sequenza -- la seconda sequenza

### Power Yoga School II ° Livello

Materiale consegnato: Manuale, sacca per tappetino , Cd per lezioni guidate ed Attestato

*Requisiti:*

- Avere partecipato interamente il I° liv.
- Dimostrare di saper eseguire interamente tutta la sequenza di asana del I° liv.
- Aver partecipato a n° 12 lezioni

TEORIA	PRATICA	PROGRAMMA DIDATTICO ALL'INSEGNAMENTO
-- basi di anatomia -- principi di biomeccanica -- analisi delle asana dal punto di vista anatomico -- il cuing verbale -- teoria applicata all'assistenza agli allievi -- i benefici organici delle asana -- gli attrezzi	-- posizioni avanzate in piedi -- posizioni avanzate seduti -- posizioni invertite -- sequenze di lavoro avanzate	-- esercitazioni nel condurre classi guidate -- esercitazioni nelle manovre insegnanti -- prova di esame nel guidare la classe principianti -- utilizzo degli attrezzi
<b>Verifica per attestato di partecipazione del II° liv.</b> -- tirocinio come assistente durante le giornate della scuola I° liv. ( minimo cinque appuntamenti) -- Dimostrare di sape guidare in modo corretto la lezione , dal punto di vista : descrittivo dei movimenti, del respiro, dei bandha, dello sguardo del I° liv. -- dimostrare di essere capaci nell'assistenza agli allievi del primo Livello --sapere il nome in sanscrito delle varie posizioni studiate		

## Power Yoga School III ° Livello e CERTIFICAZIONE

Materiale consegnato: Manuale, abbigliamento power yoga school, Cd per lezioni guidate ed Attestato

*Requisiti:*

- Avere partecipato interamente il I° e II° liv.
- Dimostrare di saper eseguire interamente tutta la sequenza di asana del II° liv.
- Aver partecipato a n° 30 lezioni

<b>TEORIA</b>	<b>PRATICA</b>	<b>PROGRAMMA DIDATTICO ALL'INSEGNAMENTO</b>
-- movimento biomeccanico delle articolazioni più importanti -- principi di biomeccanica applicate alle asana -- azione muscolare dei bandha -- azione muscolare del respiro	-- posizioni avanzate -- posizioni balance in appoggio podalico -- posizioni balance in appoggio manuale -- le transizioni dalla stazione eretta a terra e viceversa facilitate -- le transizioni per entrare nelle posizioni -- posizioni invertite avanzate.	
<b>CERTIFICAZIONE POWER YOGA</b> -- tirocinio come assistente durante le giornate della scuola I° e II° liv. ( dieci) -- dimostrare di saper eseguire precisamente tutta la pratica delle asana dei tre anni. -- Dimostrare di saper guidare in modo corretto la lezione, dal punto di vista : descrittivo dei movimenti, del respiro, dei bandha, dello sguardo. -- dimostrare di saper guidare una classe con partecipanti di livello diverso. -- dimostrare di essere capaci nell'assistenza agli allievi nelle asana di tutte e tre gli anni -- sapere il nome in sanscrito delle varie posizioni. -- aver partecipato a 60 lezioni con insegnanti certificati FBI dall'inizio del percorso fino alla certificazione		