

Corso Istruttore Hatha Yoga per il Fitness

Per maggiori informazioni sul corso, sedi, date e posti disponibili in tempo reale

<https://www.nonsolofitness.it/corsi/yoga-fitness.html>

Una grande novità nella formazione NonSoloFitness: il primo corso di Hatha Yoga per il Fitness. Si intende comprendere i principi base dell'Hatha Yoga tradizionale **integrando al massimo la teoria con la pratica**.

Come sfruttare e utilizzare i potenti mezzi delle Asana e della respirazione nello sport tradizionale e nel mondo del fitness. Sessioni pratiche e teoriche saranno alternate all'interno delle 2 giornate formative.

Saranno fornite schede complete di Asana che includono posizioni a terra, capovolte, in posizione quadrupedica e torsioni al fine di garantire una pratica completa; ogni Asana sarà studiata durante il corso.

Il corso è riconosciuto dalla **AICS - EPS CONI**.

Al termine del corso è previsto un esame teorico e / o pratico, superato il quale verrà rilasciata la certificazione NonSoloFitness con riconoscimento AICS - EPS CONI ([vedi esempio certificazione](#)).

Su richiesta viene rilasciato il Diploma Nazionale emesso direttamente dalla AICS | EPS CONI con qualifica **"ISTRUTTORE MODULO 1 - GINNASTICA EDUCATIVA E RIEDUCATIVA METODO HATHA YOGA PER IL FITNESS"**, settore **"Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness"** ([vedi esempio](#)).

PARTE TEORICA

- Che cos'è lo Yoga
- Cosa significa Asana
- Gli Stadi dello Yoga
- I differenti stili di Yoga dai più tradizionali ai più moderni
- Come strutturare una lezione pratica di Yoga
- I benefici che lo yoga apporta all'intero organismo
- Cenni sui Bandha e a cosa servono
- Il saluto al sole Surya Namaskar dell'Hatha Yoga
- I benefici del saluto al sole
- Yoga e Fitness: perchè?
- Biomeccanica del lavoro muscolare nelle Asana
- Apparato respiratorio
- Biomeccanica respiratoria
- Respirazione Hatha Yoga metodo Ujjai Pranayama e Nady Shodhana Pranayama
- Rilassamento e Savasana benefici e importanza
- Il dolore come maestro, la non violenza
- Insegnare l'Hatha Yoga: trasmettere la tecnica

PARTE PRATICA

- Studio pratico di asana in stazione eretta
- Studio pratico di asana in stazione monopodolica
- Studio pratico di asana in stazione quadrupedica
- Studio pratico di asana in stazione in ginocchio
- Studio pratico di asana in stazione decubito laterale
- Studio pratico di asana in stazione supina
- Studio pratico di asana in stazione prona
- Studio pratico di asana in stazione rovesciata
- Studio pratico di tecniche di rilassamento
- Ogni lezione pratica si concluderà con una sessione finale pratica di rilassamento