



SCIENZA - TRADIZIONE - TRASFORMAZIONE

MASTER DI SPECIALIZZAZIONE IN INVERSIONI

Verticale - Bakasana - Sirasana -
Mukta Hasta Sirasana - Pincha Mayrasana



100 ORE

formazione complessiva



ONLINE

on demand + pratica

Capire l'inversione, non soltanto raggiungerla.

Un percorso di specializzazione dedicato allo studio, alla pratica e all'insegnamento delle principali inversioni dello yoga, attraverso anatomia, biomeccanica, preparazione fisica, tecnica e didattica.

Il Master integra yoga, anatomia funzionale, biomeccanica, preparazione fisica, ginnastica, callisthenics, principi di Pilates, apprendimento motorio e mental coaching. Le 100 ore comprendono studio, pratica personale, osservazione, esercitazioni didattiche e verifica.



FORZA TECNICA

Sviluppa forza, controllo e allineamento nelle posizioni invertite.



CONSAPEVOLEZZA

Approfondisci anatomia, biomeccanica e consapevolezza del corpo.



PROGRESSIONE

Percorri progressivi, metodologie sicure e moderne.



INSEGNAMENTO

Strumenti pratici per guidare e insegnare le inversioni con competenza.

PROGRAMMA MASTER

1

Introduzione esicurezza

Prerequisiti, gestione del rischio, pain rules, spotting e checklist.

2

Anatomia e biomeccanica

Catena cinetica, mani e polsi, gomito, spalla e scapola, tronco, bacino, core, bandha, leve, equilibrio e variabilità.

3

Preparazione fisica e Handstand Foundations

Capacità fondamentali, forza specifica, controllo del tronco, lavoro scapolare, mobilità attiva e percorso verso la verticale.

4

Handstand / Verticale

Base, spinta delle spalle, linea, stacking, ingresso, muro, equilibrio, uscita, progressioni e regressioni.

5

Bakasana

Anatomia, prerequisiti, mobilità, forza, propedeutiche, tecnica, entrata, equilibrio, respirazione, cue e assistenza.

6

Sirsasana

Prerequisiti, preparazione, tecnica, distribuzione del carico, equilibrio, sicurezza, progressioni, regressioni e insegnamento.

7

Mukta Hasta Sirsasana

Anatomia, prerequisiti, tecnica, equilibrio, controllo del tronco, progressioni, regressioni e insegnamento.

8

Pincha Mayurasana

Preparazione, mobilità, forza, controllo scapolare, tecnica, ingresso, equilibrio, muro e insegnamento.

9

Didattica, motor learning e mente

Osservazione, errore, cueing, feedback, variabilità, paura, self-efficacy, assistenza e progettazione.

10

Teaching Lab + valutazione

Microteaching, analisi delle skill, progettazione di una lezione e verifica finale.





A chi è rivolto

È pensato principalmente per insegnanti di yoga già formati che desiderano specializzarsi nelle inversioni e negli arm balance con un metodo strutturato. Può essere utile anche a chi proviene da ginnastica, calisthenics, Pilates o preparazione fisica e vuole approfondire le inversioni con uno sguardo integrato.



Cosa svilupperai

- Comprendere i requisiti di mobilità, forza, controllo motorio e tolleranza al carico.
- Leggere il corpo e distinguere possibili limiti di mobilità, forza, coordinazione, esposizione o paura.
- Comprendere la funzione di mani, polsi, gomiti, scapole, spalle, tronco, bacino e arti inferiori.
- Costruire progressioni e regressioni mantenendo chiaro il compito motorio.
- Utilizzare muro, props e assistenza manuale in modo proporzionato e con consenso.
- Osservare prima di correggere e scegliere una priorità tecnica alla volta.
- Integrare principi di apprendimento motorio e mental coaching nella progettazione delle lezioni.



Materiali del percorso

- Dispensa del Master
- Handstand Foundations e materiali pratici
- Workshop dedicati alle principali skill
- Materiali su analisi, cueing, assistenza e progressioni
- Case study e Teaching Lab
- Workbook e strumenti di osservazione e pratica



Quota e informazioni

Master di Specializzazione in Inversioni — 100 ore
€500

Per informazioni e iscrizioni:
miriamgalli.com
Instagram: @miriamgalli_

