ACCADEMIA
PERCORSO
METODO
VISIONE
COMMUNITY

SATYA
ACADEMY
SCIENZA • TRADIZIONE • TRASFORMAZIONE

Conoscenza
Pratica
Trasformazione

CORSO DI
SEQUENZIAMENTO E PERCORSI TEMATICI

Progetta lezioni complete, consapevoli e trasformative integrando anatomia, filosofia, energia e creatività.

Dal tema alla sequenza alla trasformazione

SEQUENZIAMENTO FUNZIONALE
Dalla lezione singola al percorso completo

ANATOMIA E BIOMECCANICA
Movimento, rotazione, prevenzione e integrazione degli stili

PERCORSI TEMATICI
Chakra, Ayurveda, mitologia, filosofia e fonti ispirative

STRUMENTI PRATICI
Blueprint, casi studio, schede operative e guida all'insegnamento

PER TUTTI I LIVELLI
Strategie per classi eterogenee e linguaggio inclusivo

CORSO INTERAMENTE REGISTRATO
Segui quando vuoi, al tuo ritmo

DISPENSE IN PDF
Materiale completo e approfondito

ACCESSO ILLIMITATO
Torna alle lezioni ogni volta che vuoi

REGISTERED YOGA SCHOOL RYS 500

CONTINUING EDUCATION PROVIDER YACEP 2025

EXPERIENCED YOGA TEACHER E-RYT 500

ELIYOGA

Docente
Elisa Stefani
E-RYT 500 Yoga Alliance
e Formatrice YACEP

STUDIO | PRATICA | CONSAPEVOLEZZA | EVOLUZIONE

INFO E ISCRIZIONI anatomiafunzionale.es@gmail.com

WWW.SATYAACADEMYYOGA.COM

SCIENZA • TRADIZIONE • TRASFORMAZIONE

ACCADEMIA
PERCORSO
METODO
VISIONE
COMMUNITY

SATYA
ACADEMY
SCIENZA • TRADIZIONE • TRASFORMAZIONE

Conoscenza Pratica Trasformazione

CORSO DI SEQUENZIAMENTO E PERCORSI TEMATICI

PROGRAMMA COMPLETO

Progetta Lezioni che Lasciano un Segno

1 INTRODUZIONE
- Visione, obiettivi e struttura del corso
- Il ruolo dell'insegnante
- Dal tema alla sequenza

2 LE BASI DELLA LEZIONE E DEL MOVIMENTO
- Struttura della lezione
- Il movimento funzionale
- Principi biomeccanici applicati

3 COLLEGARE IL TEMA TEORICO E IL LAVORO FISICO
- Metodo di unione tra piano concettuale e fisico
- Mappatura universale delle fonti tematiche
- Coerenza biomeccanica
- Traduzione somatica e incarnazione del tema

4 ROTAZIONE DEI MUSCOLI E ALTERNANZA DEGLI STILI
- Prevenzione degli infortuni
- Schema di rotazione fisica
- Alternanza degli stili
- Recupero fisico

5 GESTIRE I DIVERSI LIVELLI IN CLASSE
- Classi omogenee e classi eterogenee
- Allievi di livelli diversi
- Linguaggio chiaro e inclusivo
- Adattamenti e progressioni

6 SPIEGARE IL TEMA DURANTE LA PRATICA
- La finestra massima di attenzione
- Metafore verbali nei diversi temi
- Richiami verbali durante il movimento
- Applicazione del metodo nei diversi stili
- Le tre regole d'oro per l'uso dei richiami
- Chiusura e integrazione in savasana

7 ORGANIZZAZIONE DEL CALENDARIO E SOSTENIBILITÀ PER L'INSEGNANTE
- Dal "micro" della singola lezione al "macro" della programmazione
- Pianificazione del tempo
- Gestione delle energie
- Organizzazione degli orari

8 PRESENTARE I CORSI E MOTIVARE GLI ALLIEVI
- Dalla lezione singola al percorso completo
- Comunicare il valore del percorso
- Gestione delle presenze saltuarie
- Come creare un'esperienza trasformativa

9 CASI DI STUDIO E BLUEPRINT COMPLETI
- Blueprint A: concetto filosofico
- Blueprint B: concetto filosofico-stagionale
- Blueprint C: concetto energetico (chakra/meridiani)
- Blueprint D: concetto mitologico
- Analisi, costruzione e pratica guidata

10 SCHEDE OPERATIVE
- Template per progettare le tue lezioni
- Schede di sequencing
- Esempi pratici pronti all'uso
- Guida all'insegnamento

11 CONCLUSIONE
- Riepilogo dei concetti chiave
- Come continuare il tuo percorso
- Spunti di studio e approfondimento

12 BIBLIOGRAFIA
- Testi di riferimento
- Fonti per anatomia, filosofia, ayurveda, mitologia e teoria dello yoga

30 ORE
ONLINE
ON DEMAND

150€
ACQUISTABILE
ANCHE SINGOLARMENTE

FA PARTE DEL PERCORSO 500 ORE

Anatomia, Filosofia, Energia e Creatività al servizio dell'Insegnamento

CORSO INTERAMENTE REGISTRATO
Segui quando vuoi, al tuo ritmo

DISPENSE IN PDF
Materiale completo e approfondito

ACCESSO ILLIMITATO
Torna alle lezioni ogni volta che vuoi

REGISTERED YOGA SCHOOL RYS 500

CONTINUING EDUCATION PROVIDER YACEP 2025

EXPERIENCED YOGA TEACHER E-RYT 500

ELIYOGA

Docente
Elisa Stefani
E-RYT 500 Yoga Alliance
e Formatrice YACEP

STUDIO | PRATICA | CONSAPEVOLEZZA | EVOLUZIONE

INFO E ISCRIZIONI anatomiafunzionale.es@gmail.com

WWW.SATYAACADEMYYOGA.COM

SCIENZA • TRADIZIONE • TRASFORMAZIONE