

ITALIA 2019 FORMAZIONE INSEGNANTI

## SRI SRI YOGA

La formazione insegnanti della Sri Sri School of Yoga è guidata dagli insegnamenti dello **Yoga Shiromani Sri Sri Ravi Shankar** e include i vari cammini dello Yoga: Gyana (il cammino della conoscenza), Bhakti (il cammino della devozione e della sincerità), Hatha (il cammino della determinazione) e Raj yoga (il cammino reale, senza sforzo). Durante la formazione - attraverso una formazione olistica che include i vari aspetti filosofici, pratici e spirituali della scienza dello yoga - imparerai a coltivare il tuo intero essere attraverso un'efficace pratica di pranayama, asana, tecniche yogiche avanzate che vanno oltre il corpo, approfondiscono e rendono viva la tua esperienza personale dello yoga, consentendo una connessione profonda dalla quale prende vita l'insegnamento naturale e autentico che contraddistingue lo Sri Sri Yoga.

Una pratica completa e profonda che attinge alla tradizione della Conoscenza Vedica.



Il tuo personale viaggio interiore



## YOGA TEACHER TRAINING

Certificazione 200H  
in SRI SRI YOGA

MARZO - SETTEMBRE 2020 - MILANO

12 febbraio 2020  
ORIENTATION WEBINAR gratuito  
con Beatrice Iulini Leading Trainer



VIVERE  
PRATICARE  
INSEGNARE.

La profondità dell'esperienza e della trasformazione personale. Il sostegno di un approccio multidimensionale e di una scuola internazionale.

www.srisriyogaitalia.it  
formazione@srisriyogaitalia.it  
WA 339 3094819



CORSI DI  
FORMAZIONE

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA  
RICONOSCIUTO DAL



## FORMATO

MODULO DI 200H riconosciuto YOGA ALLIANCE e allineato al Programma del Ministero AYUSH, Government of India. Certificato accreditato CSEN Italia.

## DESCRIZIONE

- 200H SUDDIVISE IN 7 MESI DI FORMAZIONE ● 1 WEEKEND AL MESE A MILANO DA MARZO A LUGLIO ● 1 WEEKEND LUNGO RESIDENZIALE IN ITALIA AD AGOSTO
- SESSIONI ONLINE ● 1 SETTIMANA RESIDENZIALE A SETTEMBRE NELLA FORESTA DI TARASKA CON ESAME FINALE ● YOGA COMMUNITY & TRAINERS INTERNAZIONALI

## CALENDARIO

### MARZO – SETTEMBRE 2020 (date in via di conferma)

- 24-26 APRILE - Milano\*
- 22-24 MAGGIO - Milano\*
- 3-5 LUGLIO - Milano\*
- 19-23 AGOSTO – Residenziale FANANO (Modena)
- 25-27 SETTEMBRE - Milano\*
- 9-11 OTTOBRE – Milano\*
- 28 NOVEMBRE – 5 DICEMBRE – Bad Antogasta, GERMANY

\* DanceHaus – Via Tertulliano 70 – MM LODI (linea gialla ) – MILANO

## LINGUA

La formazione è svolta in italiano (con traduzione in inglese, per eventuali partecipanti di lingua inglese richiesta copertura dei costi di viaggio e alloggio del traduttore, da suddividere tra i partecipanti che necessitano di traduzione).

**L'ultima settimana in Polonia la formazione sarà in inglese con traduzione in italiano** (richiesto contributo minimo a copertura dei costi per il traduttore per chi necessita di traduzione)

## MATERIE & METODOLOGIA DI STUDIO

1. Filosofia, Testi, Etica dello Yoga
2. Sequenza di Asana dello Sri Sri Yoga
3. Asana Clinic per una pratica consapevole e apprendimento delle posture
3. Anatomia e Fisiologia applicate allo Yoga
4. Fondamenti dei Pranayama – Principi & Pratica
5. Fondamenti di Meditazione – Pratica e tecniche di insegnamento
6. Pratica di Gruppo & Pratica e studio in piccoli gruppi
7. Ayurveda & Dieta Yogica
8. Tecniche di Insegnamento ed Etica per gli Insegnanti di Yoga
9. Classi interattive per sviluppare Capacità di Comunicazione e di Relazione Allievo/Insegnante
10. Business dello Yoga



# MODALITA' DI AMMISSIONE & REGISTRAZIONE.

---

## In 4 passi

1. **COMPILAZIONE MODULO DI REGISTRAZIONE** - [www.srisrischoolofyoga.org/eu//next-ttps/](http://www.srisrischoolofyoga.org/eu//next-ttps/)
2. **COLLOQUIO DI AMMISSIONE** con uno dei nostri insegnanti.
3. **EMAIL DI ACCETTAZIONE** con le istruzioni per il pagamento e materiali di studio preparatori al primo weekend.
4. **PAGAMENTO DELLA QUOTA DI ISCRIZIONE** tramite bonifico bancario direttamente alla SRI SRI SCHOOL OF YOGA Europe.

## Prerequisiti

- Un sincero interesse nell'apprendere lo Yoga e successivamente eventualmente insegnarlo.
- Aver compiuto i 18 anni di età.
- Un certificato che attesti salute fisica e stato mentale in grado di sostenere un training rigoroso.
- Pratica regolare di yoga di almeno 1 anno.
- NOTA SULLA PRATICA DEL SUDARSHAN KRIYA® YOGA
  - i. Il **Sudarshan Kriya® Yoga** non è richiesto come prerequisito, pur essendo parte della pratica personale durante il Training e supporto fondamentale all'insegnamento nello Sri Sri Yoga.
  - ii. Per coloro che sono nuovi a questa tecnica verrà organizzato un weekend di formazione aggiuntivo.

### **Weekend di formazione alla pratica SUDARSHAN KRIYA® YOGA**

**MILANO – periodo tra MAGGIO e LUGLIO 2019 (venerdì sera/sabato/domenica)**

*Quota di partecipazione scontata per i partecipanti al Teacher Training: 175€ anziché 240€*

PARTECIPAZIONE NON NECESSARIA PER CHI GIA' PRATICA

**CONTATTI** SRI SRI YOGA ITALIA [formazione@srisriyogaitalia.it](mailto:formazione@srisriyogaitalia.it) – Tel 391.1863845  
SRI SRI SCHOOL OF YOGA EUROPE [ttpdeskeurope@srisrischoolofyoga.org](mailto:ttpdeskeurope@srisrischoolofyoga.org)

[WWW.SRISRISCHOOLOFYOGA.ORG/EU](http://WWW.SRISRISCHOOLOFYOGA.ORG/EU)

---

# QUOTA DI ISCRIZIONE

---

La quota di iscrizione è differenziata e suddivisa durante l'anno in 3 diversi momenti.

NOTA: Per chi NON pratica il Sudarshan Kriya, va aggiunto il weekend di training dedicato (175€ da saldare 1 mese prima).

---

## 1. PRIMA RATA CERTIFICAZIONE 200H RYT

890€ per registrazioni entro il 10 febbraio 2020

1.050€ per registrazioni dall'11 al 10 marzo

1.200€ per registrazioni dal 11 marzo al 10 aprile 2020

*SALDO Al momento della registrazione\**

Tramite bonifico a Sri Sri Yoga Italia - EMAIL: [formazione@srisriyogaitalia.it](mailto:formazione@srisriyogaitalia.it)

### 🌸 INCLUDE

- Modulo Formazione di 200 Ore
- TESSERA ASSOCIATIVA CSEN se non in possesso
- Certificazione SRI SRI YOGA Teacher riconosciuta da Yoga Alliance, US e CSEN Italia.

\* La registrazione si intende confermata al momento dell'avvenuto pagamento e al ricevimento dell'email di Accettazione.

---

## 2. SECONDA RATA a copertura costi organizzativi – 450€

*SALDO Entro il 10 marzo 2020*

Direttamente a SRI SRI YOGA ITALIA (Cash o bonifico bancario) - EMAIL: [formazione@srisriyogaitalia.it](mailto:formazione@srisriyogaitalia.it)

### 🌸 INLCUDE

- Costi organizzativi 5 weekend in aula dalle 19.30 del venerdì alle 17.00 della domenica
- Manuali di Studio Sri Sri Yoga.
- Colazione e Pranzo il sabato e la domenica.

### 🌸 NON INCLUDE

- Vitto e alloggio del weekend residenziale a Fanano
  - Cena del sabato sera
  - Pernottamento
    - Disponibile convenzione con Hotel.
    - Possibilità di organizzare alloggio economico in AirBnB con compagni di corso.
- 

## 3. RESIDENZIALE NELLA FORESTA di TARASKA – a partire da 250€\*

*SALDO Entro il 31 agosto 2020*

Tramite bonifico bancario direttamente a ART OF LIVING CENTRE TARASKA - Poland

### 🌸 INCLUDE

- 8 notti, vitto e alloggio.
- Navetta da/per Stazione del treno di Piotrków Tribulanski

### 🌸 NON INCLUDE

- Trasferimenti da/per altre STAZIONI/AEROPORTI di arrivo/partenza.
- Notti extra\*

*La cifra finale varia a seconda della sistemazione scelta e può essere soggetta ad eventuali cambiamenti da parte della struttura, indipendenti dalla Sri Sri School of Yoga.*

---

# LA VOCE DI CHI HA PARTECIPATO AL TRAINING...

## Lavinia Mustapha, Londra

“Partecipare allo Sri Sri Yoga TTP è stato il dono più bello e una delle più grandi lezioni di vita che abbia mai ricevuto, una di quelle che non si può mai dimenticare! Al corso ho imparato che lo yoga è soprattutto uno stile di vita che va “al di là del tappetino” e per me è diventato un mezzo di comunicazione tra corpo e mente, aiutandomi a conoscermi meglio, influenzando positivamente le mie interazioni con altri. Con lo yoga sono riuscita a gestire meglio il tempo e a diventare più produttiva riducendo i livelli di stress. L’esperienza più bella per me è stata quella di sentire la connessione con me stessa, con coloro che erano attorno a me, con la natura ed acquisire la consapevolezza che non ci sono “separazioni”, frontiere, muri tranne quelli che costruiamo noi stessi. Lo Sri Sri Yoga TTP mi ha donato la libertà e la possibilità di condividerla con gli altri.”

*Lavinia Mutapha, Londra – Studentessa Universitaria e insegnante Sri Sri Yoga 350 H con certificazione AYUSH, Gov. Of India.*

## Piera Pasini, Brescia

“Partecipare al TTP per diventare insegnante di Sri Sri Yoga è stata una tappa fondamentale non solo della mia crescita professionale ma anche, e prima di tutto, della mia evoluzione personale.

È stato un corso molto intenso, ricco e completo sotto ogni punto di vista: la pratica fisica, le tecniche di respirazione, la meditazione, la conoscenza dei testi antichi, lo studio del corpo e di come funziona la mente, l’alimentazione e le pratiche detox, l’organizzazione e la gestione di una classe, la comunicazione e l’interazione con gli altri.

Ho incontrato e conosciuto persone splendide provenienti da ogni parte del mondo, con le quali ho condiviso momenti belli, momenti intensi, momenti difficili, tante ore di pratica e di studio, grande impegno ma anche puro divertimento. Ci siamo dati sostegno reciproco e abbiamo instaurato collaborazioni che proseguono tutt’ora.

Grazie a questo corso, la pratica dello Yoga è diventata parte integrante della mia vita e, proprio per questo, sento di poterla trasmettere in modo naturale ai miei allievi con grande presenza e centratura.

Mi ha anche dato tutti gli strumenti necessari per iniziare subito ad insegnare, l’energia e l’entusiasmo per aprire una associazione olistica tutta mia e trasmettere agli altri questa meravigliosa Conoscenza, tanto antica quanto assolutamente contemporanea. Viva e vitale.”

*Piera Pasini, BS - Operatrice Olistica, Terapista Ayurvedica e insegnante Sri Sri Yoga 350 H con certificazione AYUSH, Gov. Of India.*

## Barbara Ferrando, Torino

“Avevo deciso di partecipare al TTP di Sri Sri Yoga, pur essendo già insegnante di yoga, solo per approfondire meglio le asana e la Conoscenza dei Veda, ma in realtà il corso si è dimostrato davvero una rivelazione! Il lavoro sulle asana insieme allo studio della Conoscenza e dell’Hatha Yoga Pradipika hanno aperto nuove prospettive nella mia mente, come se si svelasse pian piano un nuovo “gusto” dello yoga. Yoga come flusso di presenza continuo e totale che passa, si muove ed è mosso dal respiro. Yoga come fluire del Sè attraverso il movimento del corpo, dei pensieri incessanti che attraversano la mente e delle emozioni. Dalla teoria alla pratica, non solo parole ma esperienze!

Un training intenso, forte e profondo, dove ho fatto Esperienza di Me Stessa, di un Centro che Osserva, non giudicante.

Un’esperienza pratica, tangibile, fisica ma anche sottile, eterea, impercettibile.

E questa Esperienza mi ha lasciato una forza e una centratura che credo rappresentino davvero il significato e il Viaggio dell’autentico Yoga! Grazie!”

*Barbara Ferrando, TO – Biologa Nutrizionista e insegnante Sri Sri Yoga 350H, con certificazione AYUSH, Gov. Of India.*

## Gianni Pisano, Salerno

“Dopo aver fatto la formazione per insegnanti di Yoga nella mia città a Salerno, ho sentito la necessità di rivolgermi a una Scuola più onnicomprensiva che mi facesse avanzare nella pratica e nell’esperienza dello Yoga. Devo dire di averla trovata nella Sri Sri School of Yoga, dove la conoscenza dello yoga che viene passata deriva da un autentico lignaggio di Maestri e viene trasferita con molta attenzione alla pratica e all’esperienza personale, che la rende profonda e viva. E’ stato sicuramente un avanzamento importante, che mi ha arricchito come insegnante e come praticante.”

*Gianni Pisano, SA – Insegnante Yoga e insegnante Sri Sri Yoga 350H, con certificazione AYUSH, Gov. Of India.*

---