

# VINYĀSA MĀLĀ

COME CREARE SEQUENZE  
ARMONICHE - TRASFORMATIVE - COMPLETE

FORMAZIONE  
INSEGNANTI YOGA

108 ORE



Yoga Purnima

La formazione Vinyāsa Mālā è un percorso di studio e approfondimento dell'approccio dinamico alla pratica yoga. Nello specifico analizza la logica con cui gli āsana (posizioni) vengono concatenati al fine di costruire sequenze creative che risultino armoniche, trasformative e complete.

È indicato:

➡ sia agli insegnanti di yoga, che vogliono approfondire lo studio e la pratica del vinyāsa apprendendo nuovi strumenti e competenze per preparare lezioni accurate ed efficaci,

➡ sia ai praticanti che, pur non avendo ancora frequentato un corso di formazione, hanno una buona conoscenza ed esperienza degli āsana di base e che desiderano imparare a costruire una lezione per sé stessi, migliorando la propria pratica personale, o per gli altri.



ANCHE UN VIAGGIO DI  
MILLE MIGLIA INIZIA CON  
UN SINGOLO PASSO.

- LAOZI -



**Apprenderai le basi del vinyāsa e un metodo avanzato e accurato per creare sequenze creative** che preparino in modo intelligente e progressivo ad **esplorare una posizione apice**, quella più impegnativa di tutta la pratica. Verrà sempre tenuta in considerazione **l'anatomia di corpi differenti** così come la **curva energetica che deve avere una classe** affinché la pratica risulti armonica ed equilibrata, completa e sostenibile, efficace e trasformativa.

**Ispirandosi alla simbologia dei cakra**, il percorso prevede lo **studio di vari gruppi di posizioni** (oltre che a prāṇāyāma, mudrā e mantra) che compongono la sequenza o rappresentano la posizione apice della stessa.

**Imparerai anche a declinare una sequenza in solare** (ha-) - quando desideri proporre alla classe un lavoro energetico, dinamico e riattivante come il sole - **e lunare** (-ṭha) quando desideri invitare i tuoi allievi ad un momento meditativo, lento e ricettivo come la luna.

# IL PROGRAMMA

- Storia dello yoga moderno e del vinyāsa.
- Mūlādhāra - il radicamento: le posizioni in piedi.
- Svādhiṣṭhāna - le emozioni: le posizioni di apertura delle anche.
- Maṇipūra - la fiducia: le posizioni di forza e le torsioni.
- Anāhata - l'amore: le posizioni di apertura del cuore e gli inarcamenti.
- Viśuddha, ājñā e sahasrāra - la connessione con il divino: le posizioni di piegamento in avanti e di inversione.
- Anatomia funzionale alla pratica dinamica.
- L'arte di assistere gli studenti (con le indicazioni verbali, i supporti e il tocco).
- Il potere della voce che guida: come modularla sulla base della sequenza e delle fasi della lezione.
- L'influsso della musica: come scegliere le melodie di accompagnamento alla pratica.
- Sequencing e teaching lab: esperienza e correzione della progettazione della sequenza e del suo insegnamento.



Ti guiderà

## CHIARA SURPI



Nutrendo un profondo interesse e rispetto per la spiritualità della Cina e dell'India, ho studiato presso l'università Ca' Foscari di Venezia dove mi sono laureata in Lingue e Letterature Orientali e ho ottenuto un Master in Yoga Studies.

Mi sono avvicinata per la prima volta allo yoga circa 28 anni fa. Successivamente la passione e la costanza della pratica mi hanno motivata ad intraprendere percorsi di formazione continua per poter trasmettere questa antica sapienza agli altri.

Il mio approccio, che deriva soprattutto dalla formazione in Pranaflo® con la maestra Shiva Rea,

è integrale e fluido con particolare attenzione agli allineamenti fisici ed energetici e alla connessione tra Uomo e Natura. La mia pratica è una meditazione in movimento che ci guida a riscoprire l'intelligenza del corpo e la nostra natura divina.

Ho fondato a Pavia lo studio Yoga Purnima dove continuo ad insegnare con gioia. Attualmente sto approfondendo la conoscenza dell'āyurveda e coltivando un percorso personale nella bhakti.

con la partecipazione di

## TATJANA BEGENISIC

**Insegnante di yoga e medico specializzato in medicina fisica e riabilitativa con dottorato in Neurobiologia.**

Lungo la mia strada professionale ho incontrato lo yoga e, sperimentati i suoi enormi potenziali curativi che riguardando ogni aspetto del nostro essere, ho iniziato ad insegnarlo.



## DEMIS DI LILLO

**Musicoterapeuta e insegnante di yoga per bambini metodo Balyayoga ®**

Il modo in cui parliamo insieme ai gesti e alla postura del nostro corpo, sono quanto di più intimo vi sia per esprimere al mondo come ci sentiamo davvero, rispetto a noi stessi, all'altro, e all'ambiente.

Una cura sincera quale l'ascolto educato a tale consapevolezza ci permette, oltre che a mantenerci in salute, di creare quella magia, quell'accordo e l'incontro con l'altro. Inizio e fine di ogni relazione d'aiuto.



Il percorso dura nove mesi, **da ottobre 2023 a giugno 2024**, e richiede l'impegno della **frequenza in presenza ad un week-end al mese**:

- il sabato dalle 14:00 alle 18:00
- la domenica dalle 9:00 alle 18:00 (con un'ora di pausa pranzo)

**La sede del corso è lo studio Yoga Purnima** ubicato a **Pavia** in via Suor Luigia Grassi 7.

## LE DATE

### 2023

7-8 ottobre  
4-5 novembre  
9-10 dicembre

### 2024

13-14 gennaio  
10-11 febbraio  
9-10 marzo  
13-14 aprile  
11-12 maggio  
15-16 giugno

## VALORE DEL PERCORSO

**972€ \***

con pagamento in un'unica soluzione

o

**1.080€ \***

per il pagamento in 3 rate da 360€ ciascuna

\* il costo è inclusivo di IVA al 22%

## EARLY BIRD

tariffa scontata per iscrizioni entro il 1 giugno 2023!

**875€ \***

con pagamento in un'unica soluzione

o

**325€ \***

la prima rata, per pagamento rateizzato (le restanti due rate rimangono di 360€ ciascuna)

PER INFO SCRIVICI  
INFO@YOGAPURNIMA.IT  
348 297 9935



YOGA PURNIMA  
VIA SUOR LUIGIA GRASSI, 7  
PAVIA