



# ISTRUTTORE DI HATHA YOGA (VIDEOCORSO)



## **PERCHÉ ISCRIVERTI A QUESTA FORMAZIONE?**

- Per apprendere le origini, i principi e le tecniche di Hatha Yoga e Ashtanga Yoga
- Per apprendere a eseguire correttamente le posizioni dell'Hatha Yoga
- Per avere a disposizione una pratica yogica costante e duratura nel tempo con routine che ti permetteranno di allineare ed allenare il corpo-mente-spirito.

### **Ore di formazione riconosciute: 200**

[Le ore di formazione comprendono: videolezioni, studio dei materiali, esercitazioni, tesina, esami]. Il corso è costituito da 30 lezioni (yoga-asana) progressive più video di approfondimenti.

La prima parte del corso è dedicata ai principi anatomici e teorici fondamentali. Una volta chiariti questi principi sarai pronto/a per affrontare asana (posizioni yogiche) sempre più complesse .

Nella seconda parte del corso verranno unite le asana in sequenze con un obiettivo preciso, per esempio: accorciamento della catena posteriore, ridotta flessibilità delle anche, accorciamento dello psoas, problematiche intestinali e metabolismo lento.

Alla fine del corso saprai come creare le sequenze.



## **SBOCCHI LAVORATIVI**

L'attività professionale svolta dall'Istruttore Consulente di Hatha Yoga è disciplinata dalla legge italiana, agli art. 2222 e segg. del Codice civile, come attività di consulenza in materia di benessere e di divulgazione scientifica, individuale e di gruppo.

L'attività è quindi quella della libera professione e rivolta a singoli, a gruppi o a comunità. Il Professionista può collaborare con altre figure e altri studi privati professionali (psicologi centri dietetici, culturali e sportivi), e può svolgere una attività di divulgazione e di educazione al benessere in scuole, associazioni, ecc.

## **A CHI E' RIVOLTA LA FORMAZIONE**

Questo corso è adatto ai principianti e anche ai praticanti avanzati che vogliono approfondire la loro conoscenza di aspetti importanti come la filosofia dello Yoga e le tecniche di Meditazione e Pranayama.

# DIPLOMA

Il Diploma attribuisce il titolo di Istruttore Consulente di Hatha Yoga e attesta il fatto che l'allievo è stato adeguatamente istruito circa il rispetto delle competenze professionali. Il diploma non riporta la dicitura 'on line' perché tutti i titoli conseguiti in modalità FAD (a distanza) sono da sempre totalmente equiparati a quelli conseguiti a seguito di frequenza tradizionale in aula.

Esso consente l'esercizio competente ed efficace della libera professione ai sensi della Legge 4/2013 e in modalità di consulenza (a norma degli art. 2222 e segg. del Codice Civile).



# VALIDITÀ DEL DIPLOMA

Il diploma di Istruttore Consulente di Hatha Yoga è riconosciuto e valido a tutti gli effetti e a norma di legge come titolo privato attestante il percorso di formazione, rilasciato da una Associazione di Promozione Sociale, l'Università Popolare del Sociale, appartenente alla Confederazione delle Università Popolari Italiane (CNUPI), quest'ultima legalmente e legislativamente riconosciuta.

Come ogni Diploma rilasciato da enti privati e relativo a una professione non ancora riconosciuta, il Diploma di Istruttore Consulente di Hatha Yoga, come tutti i titoli rilasciati in questo settore, non regolamentato dalla legge e quindi privo di validità legale, si riferisce a una figura, professionale, che non ha riconoscimento legislativo ma la cui legittimità di Consulente è prevista dagli art 2222 e seguenti del Codice Civile cui il professionista dovrà sempre fare riferimento.



**TOTALE ORE DI VIDEOLEZIONI: 14**

**MATERIALI:**

30 video lezioni - Manuali - Slide

**[VAI ALLA PAGINA DEL CORSO](#)**

**DOCENTE:**  
**ELISABETTA CAMINITI**

Docente di Ashtanga Yoga e Atha Yoga

2019 - SWAMI KRISHANANDA HATHA YOGA - VIDYAPEET -  
MYSORE (India): Certificazione di Istruttore di Integrated  
Restorative Yoga (Certificato Yoga Alliance) - 300 ore

2018 - YOGADASHANAM - MYSORE (India): Certificazione di  
Istruttore di Ashtanga Yoga (Certificato Yoga Alliance) - 300 ore

2018 - ASHRAM MATA AMRITANANDAMAYI - KERALA (India):  
Integrated Amrita Meditation Technique

2017 - VINYASA YOGA SCHOOL - RISHIKESH (India): Certificazione  
di Istruttore di Ashtanga & Vinyasa Yoga (Certificato Yoga  
Alliance) - 200 ore

2013 - Laurea Politecnico di Torino - Progetto Grafico & Virtuale





Università Popolare del Sociale

[www.universitadelsociale.org](http://www.universitadelsociale.org)  
[segreteria@universitadelsociale.org](mailto:segreteria@universitadelsociale.org)

TELEFONO  
+39 327.2283747