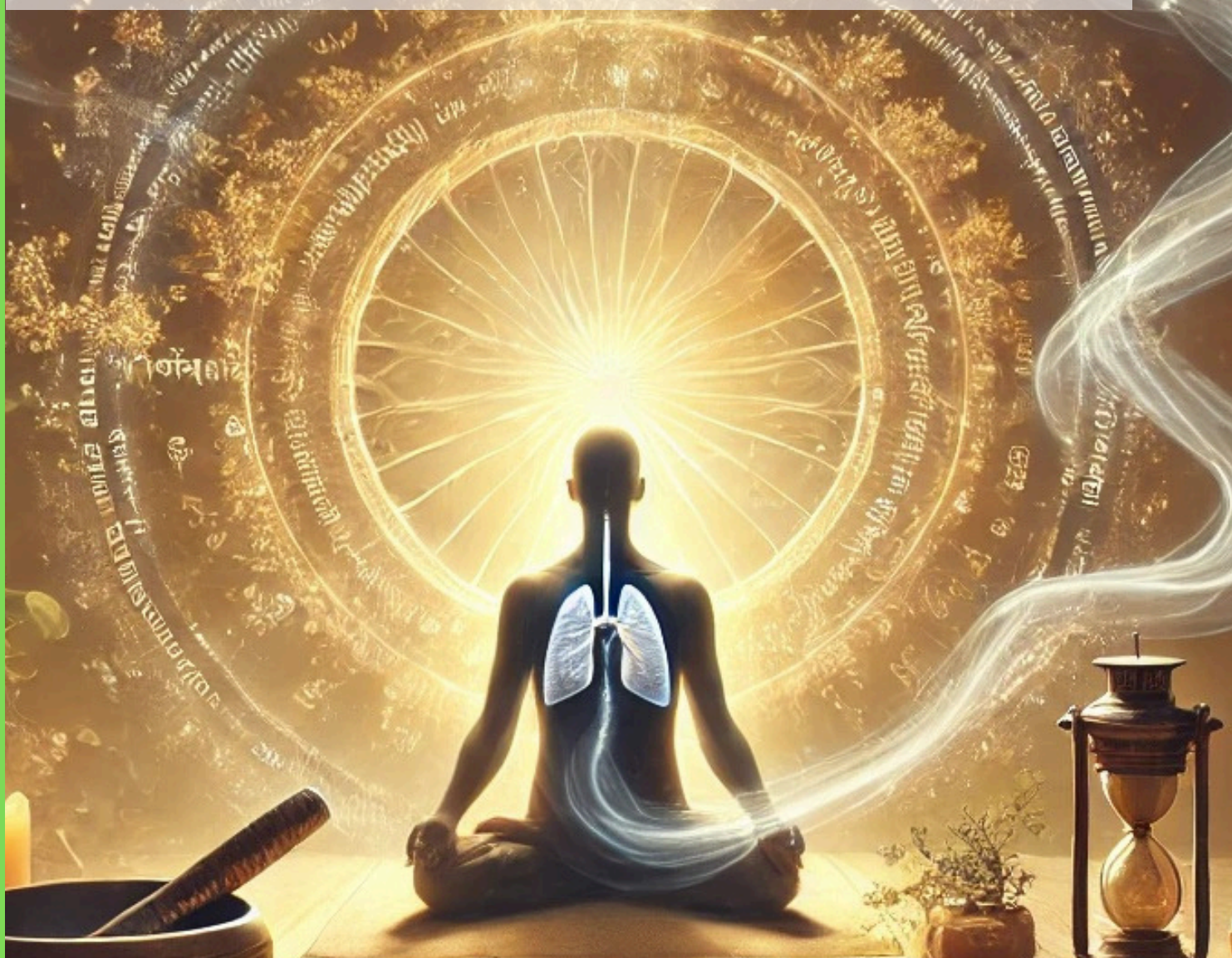


Accademia Istruttori e Operatori Certificati

# PRANAYAMA TEACHER



Percorso online  
di alta formazione



# IL CORSO

---



Il corso Pranayama Teacher è un percorso formativo avanzato per chi desidera approfondire la scienza del respiro e insegnare tecniche di Pranayama in modo professionale e consapevole. Il Pranayama, pratica yogica dedicata alla regolazione del respiro, è un potente strumento per il benessere fisico, mentale ed energetico. Questo corso offre un approccio completo, che unisce tradizione e scienza, per sviluppare una comprensione profonda del respiro e del suo impatto sulla salute e sulla consapevolezza.

Durante il percorso, verranno affrontati gli aspetti filosofici, psicologici e scientifici del Pranayama, con una particolare attenzione alla didattica e alla pratica guidata. Gli studenti impareranno a insegnare in modo efficace, adattando le tecniche alle esigenze dei praticanti.

# GLI OBIETTIVI

---

- Comprendere la filosofia e la tradizione del Pranayama nelle scritture yogiche
- Approfondire la fisiologia e la psicologia del respiro
- Sviluppare consapevolezza sui benefici e sulle controindicazioni del Pranayama
- Acquisire competenze pratiche per guidare sessioni di Pranayama in sicurezza
- Imparare a strutturare lezioni e percorsi per diversi livelli di pratica
- Applicare il Pranayama come strumento di equilibrio e trasformazione personale

segreteria@aiocitalia.it

[www.aiocitalia.it](http://www.aiocitalia.it)

tel: 351 733 3909



# LE CARATTERISTICHE

---

Il Pranayama è molto più di una semplice tecnica respiratoria: è un ponte tra corpo, mente ed energia, capace di trasformare profondamente la vita di chi lo pratica con costanza. Attraverso la regolazione del respiro, possiamo influenzare il sistema nervoso, migliorare la concentrazione, ridurre lo stress e armonizzare le nostre emozioni. Ogni respiro diventa un'opportunità per connetterci con il momento presente, liberare tensioni e accrescere la nostra vitalità. La pratica richiede disciplina, ma anche ascolto e rispetto dei propri ritmi, evitando forzature. Insegnare il Pranayama significa guidare gli studenti con empatia, aiutandoli a scoprire i benefici di una respirazione consapevole. È fondamentale adattare le tecniche alle esigenze individuali, creando un percorso progressivo e sicuro. La teoria e la pratica devono procedere insieme, trasformando la conoscenza in esperienza diretta. Con il Pranayama, ogni respiro diventa una chiave di benessere, equilibrio e crescita personale.

## GLI ARGOMENTI

---

1. Introduzione al Pranayama Teacher
2. Filologia Essenziale
3. Psicologia dell'Essere
4. Pranayama Base
5. Pranayama Teacher

# IL TEST ONLINE

---

L'esame finale per ottenere la certificazione di Istruttore Certificato si sviluppa in due parti:

## **1 - ELABORATO SCRITTO**

Consiste nel redigere una breve tesina scritta, relativa ad un progetto sviluppato con una classe di alunni, consegnando il materiale prodotto durante il percorso per la valutazione dell'impegno profuso.

## **2 - TEST INFORMATIZZATO A SCELTA MULTIPLA**

Consiste in un questionario con domande a risposta multipla, da svolgere sulla nostra piattaforma online e sarà composto da 10 domande per ciascun argomento trattato.

# RICONOSCIMENTI

---

- Grazie ai riconoscimenti di cui godiamo e in ottemperanza alla Legge n. 4 del 2013, è possibile esercitare legalmente la Professione a livello Nazionale e Internazionale.
- Alla fine del percorso formativo, viene rilasciato un attestato cartaceo riconosciuto da più enti certificatori esterni alla scuola e al corpo docenti, che garantiscono AUTENTICITÀ e AFFIDABILITÀ al corso frequentato.
- Grazie ai nostri Riconoscimenti, con l'approvazione della Legge n. 4/2013 tutti i professionisti senza Ordine, Albo o Collegio professionale hanno l'obbligo di aggiornarsi seguendo la logica europea del Life Long Learning, ovvero, della formazione continua. Attualmente l'ECP (Educazione Continua Professionale) è valida per i professionisti afferenti all'ambito pedagogico, educativo, della relazione di aiuto non terapeutica (counseling, coaching), per gli operatori olistici, gli operatori del benessere psico-fisico tramite il massaggio bionaturale, per gli insegnanti yoga, per i professionisti delle arti-terapie, i naturopati, ecc. iscritti ad Associazioni di categoria che rispettano il dettato normativo della Legge 4/2013.