



ISTRUTTORE YOGA PER LA TERZA ETÀ

WWW.AIOCITALIA.IT



Descrizione

Il corso per Insegnante di Yoga per la Terza Età offre una preparazione teorica e pratica per proporre uno Yoga dolce, sicuro e adattabile alle persone anziane.

Il percorso utilizza principalmente la sedia come supporto, facilitando l'esecuzione delle posizioni e adattandole alle diverse capacità motorie.

Gli esercizi sono orientati allo sviluppo e al mantenimento di mobilità, equilibrio, stabilità, forza e consapevolezza corporea.

La formazione integra respirazione consapevole, Pranayama e tecniche di rilassamento, favorendo il benessere psicofisico globale.

L'allievo acquisisce gli strumenti per strutturare e guidare pratiche progressive e accessibili, rispettando le caratteristiche e le possibilità individuali.



Obiettivi

L'obiettivo del corso è fornire le competenze necessarie per progettare e condurre lezioni di Yoga adatte alla Terza Età.

L'allievo apprende a utilizzare la sedia come supporto e ad adattare esercizi e asana alle differenti capacità motorie dei partecipanti.

Il percorso insegna a lavorare su mobilità articolare, flessibilità, forza, equilibrio, stabilità e postura attraverso esercizi gradualmente e accessibili.

La formazione comprende l'integrazione di respirazione consapevole, Pranayama e rilassamento all'interno della pratica.

Al termine, l'allievo saprà costruire e guidare lezioni progressive e adattabili, combinando asana, mobilità, respirazione e rilassamento.



B E N E F I C I C O N C R E T I

Acquisire le competenze per condurre in autonomia lezioni di Yoga per la Terza Età sicure, accessibili e adattate alle capacità dei partecipanti.



Caratteristiche

Il corso ha una durata di 250 ore, è interamente online e comprende video-lezioni sempre accessibili e materiale didattico digitale. Al termine sono previste prove d'esame online.

È riconosciuto da IICT a livello internazionale e consente di operare come *struttore Yoga della Terza Età*. In qualità di Provider ECP FENOOOP, il corso rilascia 37,5 crediti formativi.

Le certificazioni ottenute permettono di esercitare legalmente la professione in conformità alla Legge n. 4/2013.

Esame Finale

Elaborato scritto

Redazione di una breve tesina su un caso studio assegnato dal docente, con applicazione pratica dei trattamenti appresi durante il corso.

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.

Tirocinio didattico a distanza

Esecuzione di trattamenti pratici su casi reali scelti dallo studente, al fine di applicare le nozioni teoriche e consolidare la pratica professionale per preparare al meglio il discente al mondo del lavoro.

Riconoscimenti

Professione riconosciuta

Nel rispetto della Legge n. 4/2013, il titolo consente l'esercizio legale della professione in ambito olistico a livello nazionale e internazionale.

1

Attestato certificato

Al termine del percorso viene rilasciato un attestato cartaceo riconosciuto da enti certificatori esterni, garanzia di autenticità e affidabilità formativa.

2

Aggiornamento continuo

La certificazione rientra nel principio del Life Long Learning ed è valida ai fini dell'ECP per operatori olistici e professionisti della relazione di aiuto non terapeutica.

3

Attestato

Attesta il raggiungimento delle competenze teoriche e pratiche necessarie per operare in modo professionale nel settore olistico.



AIOC ITALIA

ACCADEMIA ISTRUTTORI E OPERATORI CERTIFICATI

ATTESTA CHE

Nome e Cognome

Ha superato con successo l'esame finale del corso di:

Istruttore Yoga per la Terza Età

VOTAZIONE



AIOC Italia Srls
Via A. Zenorini 6
37133 Verona VR
P.IVA 04783750237
www.aiocitalia.it

Certificato del sistema di gestione per la qualità n° 19250 B-A conforme alla norma UNI ENI ISO 9001:2015 per la progettazione ed erogazione di corsi di formazione professionalizzanti.

Responsabile Didattico _____

Data

ID

Richiedi informazioni

AIOC ITALIA

Contattaci:

+ 39 351 733 3909

Scrivici:

info@aiocitalia.it

Sito:

www.aiocitalia.it

Indirizzo:

Verona