

Accademia Istruttori e Operatori Certificati

ISTRUTTORE HATHA YOGA

Percorso online certificato
di alta formazione



HATHA YOGA



L'Hatha Yoga è un'antichissima disciplina indiana. Il termine Yoga, in sanscrito, significa unione invece la parola Hatha è composta da ha (sole) e tha (luna), riferendosi al passaggio dell'aria nella narice destra (associata al sole) e nella narice sinistra (associata alla luna). Lo Hatha Yoga rappresenta dunque l'insieme dei due respiri, l'armonia e l'equilibrio tra corpo e mente.

Lo Yoga nel suo concetto più puro ha l'obiettivo di unire la coscienza individuale a quella coscienza universale.

L'Hatha Yoga ha l'obiettivo di far funzionare in armonia le due parti che compongono ogni cosa tramite delle posizioni (asana) e il controllo del soffio vitale (pranayama). Allenando il corpo nelle pratiche dell'Hatha Yoga, l'individuo va a migliorare sia la propria condizione fisica che mentale.

I benefici dell'Hatha Yoga sono:

- Aumenta la flessibilità muscolare e articolare del corpo
- Aiuta a consapevolizzare i propri limiti e a lavorare al superamento degli stessi
- Insegna il non giudizio, nella pratica non ci deve essere competizione con gli altri
- Migliorala postura, ha una azione calmante e rilassante e allevia i dolori muscolo scheletrici
- Calma la mente grazie alla respirazione e ridona calma e pace interiore.

GLI OBIETTIVI

Questo corso si rivolge alle persone che intendono diventare Istruttore Hatha Yoga Certificato, dei professionisti che tramite le competenze acquisite, intendano insegnare Hatha Yoga agli altri, veicolandone la filosofia ed i benefici. Il percorso garantisce una formazione completa e dettagliata, grazie anche alle tante video lezioni pratiche che spiegano ogni singola Asana. Si approfondiscono tematiche legate alla fisiologia, all'alimentazione, alle tecniche di rilassamento, al marketing per trovare nuovi clienti e molto altro.

LE CARATTERISTICHE

- Il corso dura 250 ore complessive di studio e si svolge completamente online. è composto da video lezioni accessibili 24 ore su 24 e da materiale didattico in formato PDF da scaricare e stampare per prendere appunti.
- Al termine del corso si dovranno sostenere delle prove d'esame da svolgere online.
- L'Accademia AIOC Italia ha ottenuto il Certificato del Sistema di Gestione per la Qualità n° 19250 A-A che attesta che il sistema di gestione per la qualità dell'organizzazione è conforme alla norma UNI EN ISO 9001:2015 per la progettazione ed erogazione di corsi di formazione professionalizzanti.
- Il corso è riconosciuto da IICT (International Institute for Complementary Therapist) e fornisce un riconoscimento ufficiale che permette di praticare come Operatore Certificato riconosciuto a livello internazionale.
- Siamo PROVIDER ECP (Educazione Continua Professionale) riconosciuti da FENOOOP (FEDerazione Nazionale Operatori Olistici Professionisti), Associazione Professionale, che garantisce la qualità e la validità dei nostri corsi a livello nazionale nazionale. FENOOOP garantisce alti standard qualitativi e di qualificazione professionale agli studenti. Grazie a questo corso otterrai 37,5 crediti ECP, che saranno utili per il mantenimento delle abilitazioni degli Operatori Olistici e DBN.
- Il corso rilascia un attestato di partecipazione valido anche all'estero, grazie a IICT che garantisce la qualità e la professionalità della formazione.

GLI ARGOMENTI

- Che cosa è lo Yoga
- Lezione introduttiva allo studio dello Yoga, scienza spirituale di autorealizzazione, cenni storici e definizioni;
- I principi e la filosofia, gli elementi caratterizzanti dello
- Hatha Yoga, i benefici e gli 8 stadi;
- Fisiologia Essenziale: anatomia e fisiologia del corpo umano;
- Fisiologia del dolore: nozioni di base sul dolore e sulla nocicezione;
- Come strutturare una lezione di Hatha Yoga
- Riscaldamento
- Respirazione
- Radicamento
- Postura
- Tutte le Asana viste nel dettaglio pratico:
 - Asana di equilibrio
 - Asana di rafforzamento
 - Asana di forza
 - Asana di resistenza
- Marketing per Istruttori: consigli pratici per trovare clienti;
- Normativa e aspetti legali: gli obblighi di legge per esercitare la professione.

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, descrivendo nel dettaglio un allenamento tipo, con particolare attenzione agli esercizi, i tempi ed il livello dei partecipanti.

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.