



ATMASTUDIO  
Centro Anusara® Yoga

## L'ARTE DI CREARE UNA SEQUENZA

28 e 29 gennaio e 8 febbraio 2023

Modulo di Advanced Teacher Training Anusara Yoga

con **Piero Vivarelli**



Creare una sequenza è tra le abilità più importanti richieste nell'insegnamento di una lezione di *Anusara Yoga*. Proprio perché nello stile *Anusara* non vi sono sequenze predefinite e fisse, noi creiamo lezioni basate su principi specifici relativi alle sequenze stesse, e relazionati ai principi biomeccanici del corpo, a una profonda conoscenza degli asana, e al tema relativo alla lezione.

Questo modulo è aperto a tutti gli studenti di yoga che hanno completato le 200 ore di *Anusara Immersion* e Teacher Training. È uno tra i moduli obbligatori per gli insegnanti impegnati nel programma di 300 ore Anusara Advanced Teacher Training.

12 ORE IN PRESENZA oppure online in diretta

2 ORE ONLINE IN DIRETTA

### ARGOMENTI

I principi chiave del creare una sequenza

I due modi principali per creare una sequenza Anusara:

- la sequenza generale
- la sequenza che conduce a una posizione apice

I principi chiave del creare una sequenza

Approfondimento dell'importanza della sequenza nel creare una lezione

Sequenze per le principali categorie di posizioni: in piedi, apertura delle anche, piegamenti indietro, piegamenti in avanti, torsioni, equilibri sulle braccia, posizioni sedute e capovolte

Il ruolo delle diverse categorie di posture nel modello generale

Le azioni chiave e/o i principi di allineamento per ogni categoria di posizioni

Come preparare una posizione apice di una specifica categoria di posizioni

Posizioni di riequilibrio dopo una postura apice

Sequenze per studenti principianti, di livello misto e di livello intermedio/avanzato

Principi chiave per creare una sequenza di asana per ogni livello di studenti

Creare un curriculum di corsi: come organizzare una serie di lezioni in un periodo di tempo

Verrà fornita una dispensa

## SCHEDULE

**Sabato 28 gennaio**

Presenza e on-line  
10.00-18.00

**Domenica 29 gennaio**

Presenza e on-line  
9.00-17.00

**Mercoledì 8 febbraio**

On-line  
9.00-17.00

Le lezioni si svolgeranno nella sede AtmaStudio in **Via Emilia Levante 6** e online in diretta sulla piattaforma **Zoom**

**Costo: €220**

**PER INFO & ISCRIZIONI**  
**info@atmastudio.it**