

Massimiliano Cadenazzi

@ [max@massimilianocadenazzi.com](mailto:max@massimilianocadenazzi.com) - ☎ +39 340 819 6357

Codice Fiscale CDNMSM69S04F205C - Partita IVA 02591630062



**CORSO DI FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA 200 ore – YOGA ALLIANCE INTERNAZIONALE  
AYURYOGA DHARA TRIDOSHA – Vinyasa e Hatha Yoga Dhara  
ANNUALE 2023 - 2024, inizio corso 30 Settembre 2023 – fine corso 16 Giugno 2024  
GENOVA, ITALY**

**Lead Trainer - Responsabile corso: Jigyasa Hamsa Jacob Massimiliano Cadenazzi (insegnante yoga, kinesiologo, terapeuta in ayurveda, terapeuta in thai yoga massage, specializzato in fitoterapia e fiori di Bach, Certificato internazionale in PNL, con più di 45 anni di esperienza nella pratica yoga.)**

Dalla esperienza e dallo studio di Yoga e Ayurveda, Jigyasa Hamsa Jacob Massimiliano Cadenazzi ha ideato AyurYoga Dhara, un flusso che unisce queste due millenarie discipline indissolubili tra loro.

"Vinyasa" deriva dal *nyasa*, termine Sanscrito che significa "piazze", e dal prefisso *vi*, "in modo speciale" come nella disposizione delle note musicali in un raga, i passi lungo un sentiero verso la parte superiore di una montagna o il collegamento di un asana all'altra. Nel mondo dello yoga la comprensione più comune di Vinyasa è come una sequenza fluida di asana specifica coordinata con i movimenti del respiro. "Dhara" significa flusso, ad intendere una sequenza armonica e ritmica di asana.

Vinyasa Yoga Dhara è una pratica con la quale si uniscono respiro, movimento e concentrazione. Con la pratica si producono un'elevata sudorazione, un innalzamento delle endorfine ed una respirazione controllata, che conducono ad una concentrazione massima per entrare nel flusso del Vinyasa Yoga Dhara. Il movimento fluido ed energetico tonifica a livello muscolare, cardiovascolare e rende pulito il sistema linfatico; la respirazione (Pranayama Ujjayi) tonifica a livello polmonare ed energetico.

Il significato originario di Hatha è "forza", "tenacia" perché è richiesta una certa dose di impegno e costanza nella pratica; viene anche considerato lo Yoga degli ardenti o dell'eroe. Un altro significato di Hatha è sole ("Ha", lo spirito, la parte maschile), e luna ("Tha", la mente o psiche, la parte femminile); per questo viene considerato lo Yoga dell'unione, in quanto rappresenta l'unione di due forze di polarità opposta. Hatha Yoga è perciò l'unione della mente con lo spirito all'interno del nostro corpo, la cui finalità è la realizzazione dell'Io per ritrovare la propria natura umana più profonda. L'Hatha Yoga insegna a dominare la mente attraverso il respiro.

La direzione dello sguardo (*Drishti*) favorisce la concentrazione in un unico punto senza dare spazio ad elementi di disturbo esterni. I fissaggi posturali (*Bandha*) permettono di regolare il flusso dell'energia vitale (*prana*) che scorre nel corpo all'interno di sottili canali energetici chiamati *nadi*. Grazie a queste chiusure il mantenimento così come l'entrata e l'uscita dagli asana sarà facilitata.

- *Mūla Bandha*, ottenuto attraverso la contrazione del perineo.

- *Uddīyāna Bandha* è la contrazione della parte bassa addominale ottenuta portando l'ombelico verso la colonna e verso l'alto. Supporta la respirazione evitando la caduta degli organi addominali verso il basso e favorendo la massima espansione del diaframma.

- *Jālandhara Bandha* si ottiene abbassando leggermente il mento mentre si solleva lo sterno.

Il corso è rivolto a chi già pratica lo yoga ed è intenzionato ad approfondirne la conoscenza per uno sviluppo personale e dà la possibilità di insegnare questa millenaria disciplina ai principianti. Viene proposto un monte ore di 200 ore di lezione.

Il percorso è sviluppato in 10 incontri di due giorni nei fine settimana.

Data: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

Massimiliano Cadenazzi

@ [max@massimilianocadenazzi.com](mailto:max@massimilianocadenazzi.com) - +39 340 819 6357

Codice Fiscale CDNMSM69S04F205C - Partita IVA 02591630062



## PROGRAMMA DELLE LEZIONI

Le lezioni nei fine settimana si svolgeranno secondo i seguenti orari:

Sabato e Domenica dalle 09.30 alle 13.30 e dalle 14.00 alle 17.00

Calendario incontri:

30 Settembre - 1 Ottobre 2023 - 1° incontro

28-29 Ottobre 2023 - 2° incontro

25-26 Novembre 2023 - 3° incontro

16-17 Dicembre 2023 - 4° incontro

20-21 Gennaio 2024 - 5° incontro

17-18 Febbraio 2024 - 6° incontro

23-24 Marzo 2024 - 7° incontro

20-21 Aprile 2024 - 8° incontro

18-19 Maggio 2024 - 9° incontro

15-16 Giugno 2024 - 10° incontro

Alle ore di studio in classe si aggiungeranno delle ore di studio individuale per l'apprendimento delle nozioni ricevute.

## ARGOMENTI DI STUDIO YOGA E AYURVEDA

### \* Pratica:

- o Definizione di Vinyasa e Hatha Yoga Dhara Tridosha e Tristana;
- o Opening e closing Mantra;
- o Studio approfondito ed anatomia del Surya Namaskar;
- o Studio approfondito ed anatomia posizione in piedi;
- o Studio approfondito ed anatomia posizione a terra;
- o Pranayama.

### \* Studio dei Maestri.

### \* Approcci mentali.

### \* Filosofia:

- o Gli otto rami dello Yoga;
- o I sette bhoomika;
- o I quattro sentieri dello Yoga;
- o I cinque punti dello Yoga;
- o Brahman, Atman, Uphadi, Maya, Avidya, Iswara, Brahma;
- o Cinque Kosha;
- o Sette Chakra.

### \* Satsang e Mantra.

### \* Kirtan.

### \* Pensiero positivo.

### \* Nozioni di Ayurveda:

- o I tre Guna;
- o Tridosha.

### \* Nozioni Shatkarma.

### \* Alimentazione consapevole.

### \* Pratica insegnamento:

- o Etica e condotta di un insegnante Yoga;
- o Nozioni pratiche insegnamento Surya Namaskar;
- o Nozioni pratiche insegnamento posizioni in piedi;
- o Nozioni pratiche insegnamento posizioni a terra;
- o Pratica insegnamento sequenza completa.

Data: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

Massimiliano Cadenazzi

@ [max@massimilianocadenazzi.com](mailto:max@massimilianocadenazzi.com) - 📞 +39 340 819 6357

Codice Fiscale CDNMSM69S04F205C - Partita IVA 02591630062



## ESAME

L'esame consiste in tre prove: orale, scritto e pratico. Verrà inoltre valutata la condotta dell'allievo rispetto all'etica yogica durante la formazione.

Il superamento permette l'acquisizione dell'attestato di insegnante di yoga RYT200 Yoga Alliance International. Il corso, che in prima istanza ti formerà per una pratica personale consapevole ed evolutiva, ti preparerà ad un corretto insegnamento della pratica, ti darà informazioni su cosa è lo yoga a 360 gradi, grazie ad uno staff di insegnanti qualificati. Oltre a rendere consapevole la tua pratica, lavorerai sulla non violenza e sull'abbattimento dell'ego durante la tua pratica, durante il tuo insegnamento e nella vita.

N.B.: Per una migliore qualità del Corso e per esigenze organizzative, il calendario del corso potrà subire piccole variazioni previa tempestiva comunicazione della direzione agli iscritti.

## SEDE DI FORMAZIONE E CONTATTI

La sede di formazione è:

**SPAZIO YOGA 1902**

Genova Corso Europa 1902

Contatti:

[max@massimilianocadenazzi.com](mailto:max@massimilianocadenazzi.com)

Wa 349.36.84.564

[www.massimilianocadenazzi.com](http://www.massimilianocadenazzi.com)

## PERIODO DI FORMAZIONE

La formazione si terrà dal 30 Settembre 2023 al 16 Giugno 2024, come da calendario precedentemente esposto. (può subire delle variazioni di date e orari)

## PREREQUISITI

- Familiarità con aspetti base della disciplina dello yoga;
- Disponibilità alla pratica regolare e all'esercizio individuale della materia per proprio conto;
- Disponibilità all'accettare le regole base dell'etica yogica e ayurvedica;
- Voglia di imparare ed evolvere;
- Volontà di condivisione.

## MODALITA' DI ISCRIZIONE

L'iscrizione deve essere inviata via posta elettronica all'indirizzo [max@massimilianocadenazzi.com](mailto:max@massimilianocadenazzi.com) entro l'15 Settembre 2023 unitamente ai seguenti dati:

- \* Nome
- \* Cognome
- \* Indirizzo di residenza (via, comune, provincia, cap)
- \* Data e luogo di nascita
- \* Nr documento di riconoscimento
- \* Codice fiscale
- \* Numero telefonico cellulare e fisso
- \* Indirizzo di posta elettronica
- \* Corso al quale si desidera iscriversi e relativa data.

L'iscrizione viene ritenuta valida se corredata di ricevuta di versamento della caparra richiesta.

## NOTE SULLA PRESENZA

Per la formazione Yoga, perché la partecipazione venga ritenuta valida dagli standard richiesti, è necessario che lo studente partecipi all'intero corso per poter effettuare le 200 ore di studio dichiarate.

Quando, per i più disparati motivi, lo studente perda parte delle lezioni, quanto mancante andrà recuperato prima dell'assegnazione della certificazione, secondo modalità che verranno definite di volta in volta.

Firma: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Massimiliano Cadenazzi

@ [max@massimilianocadenazzi.com](mailto:max@massimilianocadenazzi.com) - +39 340 819 6357

Codice Fiscale CDNMSM69S04F205C - Partita IVA 02591630062



## INSEGNANTI

Jigyasa Hamsa Massimiliano Cadenazzi

## COLLOQUIO

È consigliato un colloquio individuale di pre-iscrizione, anche telefonico, con il Responsabile della formazione.

Al fine di svolgere un lavoro completo e soddisfacente, il nr. dei partecipanti è limitato.

## OCCORRENTE

Voglia di condivisione, carta, penna, abiti comodi, tappetino personale.

## CONTRIBUTO FORMAZIONE

Il contributo richiesto per la formazione AyurYoga Dhara Tridosha è pari ad euro 2.000,00=, **inclusivo di tre manuali pubblicati da Massimiliano Cadenazzi, una lotta, un netta lingua ed una mala.**

Il contributo non include il diploma Yoga Alliance Internazionale (per l'abilitazione internazionale all'insegnamento base dello yoga: 100,00 euro; da versare al superamento degli esami ed in concomitanza alla consegna dei diplomi).

## MODALITA' DI PAGAMENTO

L'iscrizione viene ritenuta valida al versamento dell'acconto richiesto.

Modalità di pagamento:

- acconto all'iscrizione => euro 600,00=
- entro il 15 novembre 2022 => euro 500,00=
- entro il 15 gennaio 2023=> euro 500,00=
- entro il 15 marzo 2023=> euro 400,00=

Eventuali esigenze diverse di pagamento andranno verificate con il Responsabile della formazione. Il pagamento può essere effettuato, dopo aver registrato la propria iscrizione, alle seguenti coordinate bancarie:

IBAN – IT94F0503401427000000011351

Intestato a – Massimiliano Cadenazzi

Nella causale indicare il proprio nome e cognome e la data della formazione alla quale si desidera partecipare.

Termini di cancellazione:

- . a 4 settimane dall'inizio del corso => 80% del valore del corso
- . a 2 settimane dall'inizio del corso => 100% del valore del corso



Firma:

Data: