

Scuola di Formazione

INSEGNANTI YOGA

EFOA

14 sedi in Italia



INVITO alla PRESENTAZIONE

della nuova annualità 2018/19

del corso Insegnanti di YOGA

sul tema:

Āsana nello Haṭhayoga

e basi di Filosofia e Meditazione

• nella sede di ROMA

presentazione: domenica 30 settembre (11,30/13,30)

presentazione: domenica 4 novembre (11,30/13,30)

In più, se hai disponibilità di tempo, puoi partecipare come ospite all'intera giornata di corso, uno dei conclusivi dell'annualità precedente, molto utile per toccare con mano gli obiettivi raggiunti già alla fine della prima annualità.

- vedi sotto gli orari per le DATE di PRESENTAZIONE presso la sede di
NAPOLI

Vico Acitillo, 106 Vomero Napoli

PRESENTAZIONE DOMENICA 2 DICEMBRE (12,30-13,30)

PRESENTAZIONE DOMENICA 20 GENNAIO (12,30-13,30)

No n perdere questa occasione per ...

- entrare nel vivo dello Yoga e delle modalità di trasmissione di questa arte nella Scuola
- verificare direttamente il nostro metodo, fondato su tanta pratica per farti acquisire ottime ed efficaci capacità operative,
- conoscere gli insegnanti,
- chiedere consigli sulla scelta del percorso più adeguato alle tue esigenze,
- conoscere gli allievi che hanno già seguito una parte di corso, e confrontarti con loro

La Scuola

Gentile Amico/a,

in autunno iniziano i corsi di **Formazione Insegnanti di Yoga** nelle varie sedi EFOA.

Domenica 30 ottobre nella sede di **Roma** si terrà il primo incontro dell'annualità 2018/19, a seguire in novembre inizieranno anche nelle sedi

di **Milano, Ancona, Bologna, Cagliari, Firenze, Lecce, Lucca, Mogliano V.to, Napoli, Terni, Olbia, Torino, Verona.....**

La Scuola **EFOA** forma **Insegnanti di Yoga** di elevato spessore professionale, utilizzando una metodologia semplice e diretta, orientata alla pratica, frutto di oltre 40 anni di esperienza, che permette di lavorare con facilità con le più potenti e diffuse tecniche energetiche e naturopatiche, **rendendo operativi già con un anno di corso.**

Ogni anno sono infatti presenti dei metodi di insegnamento estremamente sofisticati e un praticantato che rende semplice gestire delle lezioni, anche ad allievi avanzati.

L'annualità 2018/19 è centrata sugli **Āsana** e intorno ad essi si declinano il **Prānāyāma**, la **Concentrazione**,

la **Meditazione**, la **Presenza corporea**, la **Filosofia dello Yoga**, la **Fisiologia Posturale, Muscolare e Articolare**, lo studio degli **Schemi Corporei** e tanto altro, realizzando un Corso completo ed esaustivo per renderti immediatamente operativo.

Grazie alla più che quarantennale esperienza di insegnamento e formazione della Scuola, il nostro metodo ti accompagna alla pratica e alla **comprensione profonda dello Yoga**, fornendoti elementi utili per la gestione della tua pratica personale e della tua capacità didattica e di conduzione di gruppi.



L'annualità 2018/19 è interamente dedicata al tema:

Asanâ e Meditazione

e studio delle basi dell'Hatha Yoga

Âsana, letteralmente significa “star seduto”, vale a dire che la sua natura fondamentale è di assestarsi in una posizione comoda e a lungo, per agire al suo interno con la partecipazione attiva della mente e l’uso raffinato della respirazione. Secondo i testi antichi, **praticare gli âsana, porta al ringiovanimento e al potenziamento della forza interiore.**

Il praticante acquista nuovi schemi corporei ripristinando la padronanza e il riequilibrio della sua gestualità.

La conoscenza e il controllo del corpo porterà l’allievo ad una nuova consapevolezza di se stesso, ottenendo un profondo senso di calma e di centratura.

Durante l’anno si svilupperanno anche gli aspetti teorici e pratici della meditazione secondo i principi della Filosofia Indiana e i concetti racchiusi nei principali termini sanscriti dello Hatha Yoga.

Queste tecniche avranno un’azione sinergica fondamentale per l’approfondimento della consapevolezza degli âsana e dei loro benefici.

Docenti:

• Françoise **BERLETTE**

fondatore e caposcuola della Scuola di Formazione INSEGNANTI di YOGA EFOA

[curriculum di Françoise Berlette](#)

• Roberto LAURENZI

fondatore e caposcuola della Scuola di Formazione INSEGNANTI di [curriculum di Roberto laurenzi](#)

Date delle presentazioni nelle sedi EFOA

• nella sede di ROMA

presentazione: domenica 30 settembre (11,30/13,30)

presentazione: domenica 4 novembre (11,30/13,30)

• nella sede di MILANO

presentazione: domenica 23 settembre (12,30/13,30)

presentazione: domenica 21 ottobre (12,30/13,30)

• nella sede di NAPOLI

presentazione: domenica 2 dicembre (12,30/13,30)

presentazione: domenica 20 gennaio (12,30/13,30)

E' necessario confermare la presenza alla presentazione:



EUROPEAN FEDERATION OF ORIENTAL ARTS

EFOA INTERNATIONAL srl ®

Viale Eritrea 91 - 00199 Roma

Tel. 06 86326445 (6)

Fax. 06 99335638

www.foa.it - corsi@foa.it

General Data Protection Regulation /GDPR

desideriamo informarti che con l'entrata in vigore del **nuovo Regolamento UE sulla Protezione dei Dati Personali (GDPR)**, dal 25 maggio 2018 **abbiamo aggiornato la nostra Informativa sulla Privacy**.

Per noi la tua privacy è importante, per questo ci impegniamo a proteggere le tue informazioni personali ed a garantire la massima trasparenza rispetto alle modalità con cui le raccogliamo e le elaboriamo.

Come avrai notato, i tuoi dati personali vengono utilizzati esclusivamente per l'invio delle informazione sulle attività EFOA.

Se desideri rimanere in contatto con noi ed essere aggiornato sulle nostre iniziative, non devi fare nulla.

In questo modo, ci autorizzi a restare in contatto con te e ad inviarti informazioni su attività, seminari, corsi di formazioni e novità sul settore Yoga, Naturopatia, Shiatsu, Riflessologia Plantare, Pranoterapia, Massaggio Ayurvedica e Discipline per il Benessere Naturale.

Se invece non desideri ricevere ulteriori informazioni, ti chiediamo di cliccare su *Unsubscribe* che trovi sempre in fondo a questa pagina.

Se vuoi saperne di più sulla nuova informativa clicca su questo link:

[Qui puoi leggere la nuova informativa](#)