

Calendario corso di formazione Samatva 2021
2° anno/Biennio-250 ore-sede: BRESCIA



Data	Sede	Sabato	Contenuti	Domenica	Contenuti
16/17 GENNAIO	ON LINE	10:30/12:30 13:30/18.30	Nada yoga Asana	9:00/13:00 14:00/17:00	Pranayama e Yoga Sutra Anatomia e fisiologia
13/14 FEBBRAIO	ON LINE	10:30/12:30 13:30/18:30	Asana Asana	9:00/11:00 11:00/13:00 14:00/17:00	Nada Yoga Tecniche meditative Tecniche meditative
20/21 MARZO	ON LINE	10:30/12:30 13:30/18:30	Filosofia Asana	9:00/13.00 14:00/17:00	Pranayama e Yoga Sutra Anatomia e fisiologia
24/25 APRILE	PONTOGLIO (BS)	10:30/12:30 13:30/15:30 15:30/18:30	Asana Nada Yoga Asana	9:00/12:00 13:00/17:00	Anatomia e fisiologia Pranayama e Yoga Sutra
15/16 MAGGIO	PONTOGLIO (BS)	10:30/12:30 13:30/16:30 16:30/18:30	Tecniche meditative Tecniche meditative Anatomia e fisiologia	9:00/13:00 14:00/17:00	Pranayama e Yoga Sutra Pranayama e Yoga Sutra
12/13 GIUGNO	PONTOGLIO (BS)	10:30/12:30 13:30/16:30 16:30/18:30	Filosofia Ayurveda Anatomia e fisiologia	9:00/11:00 11:00/13:00 14:00/17:00	Nada Yoga Asana Asana
24/25/26 SETTEMB.	RESIDENZIALE A PONTOGLIO (BS)	24 SETTEMBRE 16:00/19:00 Restitut. sui questionari 20:30/21:30 Nada yoga	25 SETTEMBRE 7:30/9:00 Asana 11:00/13:00 Pranayama 14:00/16.00 (Filosofia) 16.00/19:00 Esercitazioni 20:00/22:00 Nada yoga	26 SETTEMBRE 7:30/9:00 Asana 10:30/13:00-14:00/18:30 Discussione tesi, prova di conduzione e consegna attestati "Istruttore ginnastica yoga-250 ore"	

Monte orario 2° anno: 125 h (63 in presenza, 42 in collegamento ON Line su ZOOM e 20 a distanza per svolgimento prove individuali). Nell'eventualità di una nuova emergenza sanitaria le lezioni verranno svolte in collegamento online e registrate

