

PROGRAMMA TEACHER TRAINING INSEGNANTI YOGA 250H –  
CSEN – OLI-DO Laura Giustino



**PROGRAMMA**

Primo week end 14-15 febbraio 2026

Che cos'è lo yoga

Diversi stili di yoga e bibliografia

Principi degli asana, bandha e pranayama, principi degli allineamenti, le 3 A

Secondo week end Emanuela Russo Krauss ed io 28 febbraio – 1 marzo 2026

Storia e filosofia dello yoga; come funziona la mente, karma, guna, samskara, purusa e prakrti (samkya), kosha, prana vayu, ayurveda, dosha e meditazione, consigli alimentari, consigli yoga e digiuni e tipologie

Principi di allineamento per gli asana

Terzo weekend 2 ore Fabio Stadio ed io 21-22 marzo

Anatomia 1 (Fabio) terminologia, piano sagittale, piano trasversale e piano frontale; articolazioni, ossa, tessuto connettivo

Fondamenti anatomofisiologici neuroni motoneuroni; fisiologia dello stress – emozioni

La fascia

Struttura di una lezione

Sistemi corporei

Posizioni di riscaldamento Seduta facile

PROGRAMMA TEACHER TRAINING INSEGNANTI YOGA 250H –  
CSEN – OLI-DO Laura Giustino

Tavola di equilibrio (gatto con un braccio e una gamba alzati)

Sollevamento a metà (ardha utthanasana)

Gatto

Mucca

Affondo a mezzaluna Affondo alto Lucertola (anjanejasana)

Cobra

Saluto al sole semplice Posizioni Montagna

Posizione delle braccia o delle mani verso l'alto Piegamento in avanti in piedi

Posizione del cane a testa in giù Posizione della tavola

Chaturanga Cane rivolto verso l'alto Cane a tre zampe

Pratica yoga - Saluti al sole

Analisi dettagliata del Saluto al Sole

Saluti al sole

Quarto week end Fabio Stadio ed io 18-19 aprile

Anatomia 2 Fabio La respirazione

Filosofia 2 – io

Yama e Nyama

8 limbs

Esercizi del core

Quinto week end Fabio Stadio ed io 2-3 maggio

Anatomia 3 Fabio la colonna vertebrale

Klesha e Mantra

Posizioni all'impiedi, arrotolo e srotolo la colonna, esercizi per il collo (libro mio e suo)

PROGRAMMA TEACHER TRAINING INSEGNANTI YOGA 250H –  
CSEN – OLI-DO Laura Giustino

(Guerriero II

Guerriero pacifico Guerriero inverso Triangolo

Angolo laterale esteso Dea

Piegamento in avanti a gambe larghe in piedi Piramide

Sedia

Guerriero I)

Posizioni in piedi Posizioni di equilibrio

Mezza luna Guerriero III Albero Aquila

Torsioni in piedi Torsioni - Panoramica

Angolo laterale esteso ruotato Posizione del triangolo ruotato Posizione della sedia ruotata

Sesto week end 13-14 giugno

Filosofia sui chakra e le nadi

Piegamenti all'indietro

Locusa Arco Cammello Ponte Danzatore

Inversioni

Verticale sulla testa Verticale sulle spalle

Aratro

Equilibri sulle braccia

Handstand

Plank laterale

Posizione del corvo

Settimo weekend 26-27 settembre

Piegamenti in avanti

PROGRAMMA TEACHER TRAINING INSEGNANTI YOGA 250H –  
CSEN – OLI-DO Laura Giustino

Piegamenti in avanti - Panoramica baddha konasana

Piegamento in avanti da seduti pascimottanasana, janu sirsasana

A gambe divaricate

Da seduti

Bambino felice

Piccione

Posizioni sedute e reclinate

Posizione dell'eroe

Posizione del bambino

Barca

Torsione spinale da seduti ardha matsyendrasana, gomukasana

Torsione da stesi

Fondamenti della sequenza delle lezioni Saluto al sole

Esperienza in classe

Insegnamento efficace e indicazioni

Indicazioni di transizione

Temi della colonna vertebrale supina

Savasana

Sequenza delle lezioni

Struttura della sequenza delle lezioni

Ambiente della classe

Accessori e strumenti per le lezioni di yoga, difficoltà

Temi delle lezioni

Ottavo weekend 17-18 ottobre

PROGRAMMA TEACHER TRAINING INSEGNANTI YOGA 250H –  
CSEN – OLI-DO Laura Giustino

Adjustment

Sanscrito e nomenclatura delle posizioni

Meditazioni

Mudra

Nono week end 7-8 novembre

Pranayama

Divinità yogiche

Parentesi scientifica e mindfulness

Oltre il tappetino stile di vita, etica dell'insegnamento, percorso di individuazione

Business e marketing

Assicurazione

Decimo week end salvo, giulia ed io 28-29 novembre

Associazioni

Anukalana

Indicazioni per l'esame e ripetizioni

Circle time e domande

Esercizi a due e di gruppo come "formazione" all'ascolto di sé e dell'altro

Come gestire le reazioni emotive durante una lezione

Undicesimo week end Emanuela Troncone ed io 11-13 dicembre

Alimentazione e digiuno

Adjustment

PROGRAMMA TEACHER TRAINING INSEGNANTI YOGA 250H –  
CSEN – OLI-DO Laura Giustino

Dodicesimo week end 16-17 gennaio 2027

Ripetizione ed Esami

**Schedule**

9.30 meditazione

10 domande

10.15 argomento

11 pausa

11.15 argomento

12 pratica

13.30 pausa

14.30 meditazione

14.45 argomento

15.30 pausa

15.45 argomento

16.30 pranayama, asana

