

FUTURE ACADEMY

HATHA YOGA



Future Academy

DESCRIZIONE

Lo Hatha Yoga è una forma di Yoga basato su una serie di esercizi psicofisici, originati nelle scuole iniziatiche dell'India e del Tibet. Benché sviluppatosi in tempi antichissimi all'interno del subcontinente indiano, dove la religione predominante era quella induista, la pratica dello yoga non è una pratica religiosa, né parte della religione induista, per questo ad oggi molto praticato anche in occidente e varie altre aree del mondo da persone di svariate religioni e provenienze sociali ed etniche.

Lo Hatha Yoga insegna a dominare l'energia cosmica presente nell'uomo, manifestata come respiro, e quindi a conseguire un sicuro controllo della cosa più instabile e mobile che si possa immaginare, ossia la mente, sempre irrequieta, sempre pronta a distrarsi e a divagare. In tal maniera lo yoga, influenzando insieme sulla vita psichica e su quella fisica dell'individuo, che del resto pensa strettamente congiunte, si propone di compiere una revulsione immediata dal piano dell'esperienza quotidiana, umana e terrena, e di attuare con grande prontezza il possesso della più alta beatitudine. Ecco perché lo Hatha Yoga è anche chiamato "la via celere". Chi ne segue le regole non è più un individuo comune ma diventa un Siddha, cioè un essere umano perfetto. Uno dei segni ch'egli è un uomo perfetto è appunto lo straordinario dominio sugli elementi, quale si mostra con la pratica del tummò, in virtù della quale l'asceta prova di poter cambiare per suo volere le condizioni stesse della vita.

OBIETTIVI

Questo corso di formazione ti fornirà gli strumenti necessari per praticare l'Hatha Yoga a livello personale, ma soprattutto come Istruttore di Hatha Yoga Certificato, ovvero un professionista in grado di accompagnare l'individuo verso un processo di benessere psicofisico. È quindi indicato per tutti coloro che vogliono intraprendere questa carriera e scoprire e praticare la disciplina dello Hatha Yoga al fine di aiutare se stessi e gli altri. Imparerai le nozioni di base teoriche necessarie per essere un vero professionista del benessere, nozioni legate alla fisiologia, all'alimentazione, ai chakra, alla meditazione e allo sviluppo e creazione di una seduta di Hatha Yoga. Inoltre il corso è corredato da video lezioni pratiche dove ogni singola posizione della disciplina viene spiegata in modo dettagliato per massimizzare l'apprendimento. Imparerai ad armonizzare corpo e mente con lo Hatha Yoga. Durante le sessioni di allenamento, avrai tutte gli strumenti per diventare un vero allenatore di benessere. Inoltre il corso ti spiegherà come avviare il tuo studio e come trovare i primi clienti. Oltre alla certificazione, alla fine del corso potrai accedere ai servizi accessori che ti permetteranno di avviare la tua attività in tutta tranquillità.

Con questo
CORSO



Videocorsi Online disponibili h24 per un anno intero



Accorcia le distanze e collegati da ogni parte del mondo con qualsiasi dispositivo



Tutor sempre a disposizione, i nostri formatori sono professionisti certificati



Dispense e materiale didattico sempre disponibile da scaricare



Test di valutazione e esami online



Attestato riconosciuto

Future Academy
UNA PANORAMICA

Siamo una scuola di formazione che punta su contenuti video multimediali, docenti qualificati e professionisti del settore che hanno tenuto negli ultimi anni più di 300 corsi disponibili sulla nostra piattaforma.



Vediamo più da
VICINO

ARGOMENTI

- Che cosa è lo Yoga
- Che cosa è lo Hatha Yoga
- Studio pratico dettagliato di tutte le posizioni della disciplina
- Fisiologia Essenziale
- Alimentazione
- Chakra e sistema endocrino
- Biomeccanica del lavoro muscolare
- Biomeccanica della respirazione
- Fisiologia del Dolore
- Tecniche di Rilassamento, concentrazione e meditazione
- Costruire una lezione
- Inizio dell'attività
- Marketing per Operatori Olistici
- Trovare Clienti
- Normativa e aspetti legali



TEST ONLINE

TEST A SCELTA MULTIPLA

ELABORATO PRATICO

Consiste in una relazione di approfondimento sugli argomenti trattati durante il corso

RICONOSCIMENTI



ISO 9001:2015

ISO 9001 è lo standard di riferimento internazionalmente riconosciuto per la gestione della Qualità di qualsiasi organizzazione che intenda rispondere all'esigenza dell'aumento dell'efficacia ed efficienza dei processi interni attraverso il miglioramento della soddisfazione e della fidelizzazione dei clienti.



European Association for Distance Learning (EADL) è un'organizzazione internazionale che si occupa dello scambio di informazioni e idee sull'educazione a distanza. Comprende scuole, istituzioni e individui che lavorano nel campo dell'istruzione a distanza dislocati in più di 20 paesi europei.