



Sampoorna Yoga™  
I N D I A

# **200 ore Ashtanga Vinyasa Corso Formazione Insegnati Yoga**

**Goa, India**

[PRESENTAZIONE](#)

[DETTAGLI SUL CORSO](#)

[PROGRAMMA GIORNALIERO](#)

[DATE E COSTI](#)

[COME PRENOTARE](#)

[ALLOGGIO](#)

[PARLIAMO DI SAMPOORNA](#)

[PARLIAMO DI AGONDA BEACH](#)

[DOMANDE FREQUENTI](#)

## **PRESENTAZIONE**

Il nostro corso 200 ore Ashtanga Vinyasa Yoga Teacher Training è un programma intensivo creato per fornirti le conoscenze, le capacità e la sicurezza per insegnare lezioni di yoga basate sulla prima serie di Ashtanga Yoga e sullo stile Vinyasa Flow. Il tuo percorso nel teacher training con noi è incentrato sia sull'approfondimento della tua pratica personale e della tua individualità, sia sull'acquisire le capacità per insegnare. Crediamo fortemente nell'importanza del tuo percorso di scoperta ed esperienza per sviluppare la tua voce e il tuo stile come insegnante.



## **ASHTANGA e VINYASA FLOW**

Il nostro corso Yoga Teacher Training 200 ore è basato sugli otto principi dell'Ashtanga Yoga, non soltanto sulla pratica di Asana. Diamo molta importanza a Yama, Nyama, Pranayama, concentrazione, meditazione e presenza mentale. Il nostro corso comprende filosofia Yoga basata sugli Yoga Sutra, sullo stile di vita e l'etica Yoga, la dieta yogica, Anatomia e fisiologia per insegnanti e praticanti di yoga e altri argomenti collegati alla pratica del coltivare una vita equilibrata. Siamo aperti e non ortodossi nel nostro approccio allo yoga. Ti incoraggiamo a portare la tua creatività, intuizione e le tue esperienze spirituali nel tuo stile di insegnamento. Non seguiamo alcuna religione nè alcuno schema nei nostri corsi.

Alla fine del corso sarai pronto a praticare la prima serie di Ashtanga Yoga come pratica personale, a insegnare lezioni basate su questo stile di yoga e a creare le tue sequenze di Vinyasa flow yoga su vari temi.

Avrai inoltre l'opportunità di fare esperienza di altri stili di pratica Asana, come Yin e Restorative Yoga, per sviluppare la tua esperienza e conoscenza di altre tradizioni e stili yoga durante il corso.

## **APPROFONDISCI LA TUA PRATICA**

Partecipando al corso 200 ore Ashtanga Vinyasa Yoga Teacher Training a Sampoorna:

- Imparerai ad insegnare e praticare un'ampia varietà di yoga Asana
- Farai esperienza e imparerai a trasmettere i benefici fisici, emozionali, energetici e spirituali della pratica Yoga
- Imparerai gli allineamenti corretti per ogni individuo
- Esplorerai modificazioni e variazioni delle asana più praticate
- Imparerai e praticherai l'arte dell'assistere la pratica dei tuoi studenti (hands-on adjustments)
- Imparerai i concetti base dell'anatomia funzionale applicata alla pratica yoga
- Praticherai diversi esercizi e tecniche di pranayama e meditazione.

## **L' ANATOMIA ESSENZIALE**

Le nostre classi di anatomia funzionale si focalizzano sul comprendere il funzionamento di muscoli e ossa chiave nella pratica asana, con associati benefici e controindicazioni. Poniamo grande enfasi nel training analitico, nell'anatomia muscolare e scheletrica, nelle differenze e limitazioni individuali. Le classi di anatomia sono la base delle classi di allineamento.

## L'ARTE DELL'INSEGNAMENTO

*“Il modo migliore per imparare è insegnare” – Frank Oppenheimer*

Il nostro corso 200 ore Yoga Teacher Training ti aiuterà ad approfondire la tua connessione con il tuo Sè interiore, le tue emozioni, sensazioni, I tuoi pensieri. Questo processo ti permetterà di insegnare dal tuo cuore e dalla tua esperienza personale, invece che usando semplice parole. Il nostro Yoga Teacher Training è un corso pratico studiato per aiutarti ad acquisire sicurezza in te stesso e a diventare un Insegnante di Yoga per studenti a tutti I livelli. Alla fine del corso sarai in grado di insegnare lezioni aperte a ogni livello con sicurezza.

Dato che ti offriamo un approccio pratico, ci saranno moltissime opportunità in cui potrai insegnare. Dal primo giorno inizierai ad insegnare uno-ad-uno per poi insegnare a gruppi più numerosi verso la fine del corso.

Imparerai I principi del creare sequenze per preparare classi di Vinyasa Flow su un tema scelto. Sarai guidato su come migliorare le tue abilità di insegnante e sul come strutturare una lezione.

Avrai regolarmente l'occasione per praticare hands-on adjustments (assistenza) durante le classi, assistito dal tuo insegnante e dagli assistenti insegnanti.

### **QUESTO CORSO FA PER TE SE:**

- Pratichi Yoga con continuità e vuoi portare la tua pratica al livello successivo
- Vuoi imparare a creare armonia tra corpo, mente e anima
- Vuoi approfondire la tua pratica di Asana e meditazione
- Vuoi imparare e praticare in un ambiente non competitivo, sicuro e stimolante
- Stai cercando un approccio comprensivo, sicuro, ben strutturato, anatomicamente preciso e intuitivo
- Desideri esplorare livelli di presenza mentale sottili e profondi
- Hai un forte desiderio di condividere quest arte di vivere con gli altri
- Sei pronto a studiare lo yoga oltre le asana

## CERTIFICAZIONE

Riceverai una certificazione 200 ore registrabile con Yoga Alliance Professionals UK e Yoga Alliance US.



## DETTAGLI DEL CORSO

### LA PRATICA

- *Ashtanga Yoga*: introduzione e storia della prima serie di Ashtanga Yoga e dei quattro elementi dell'Ashtanga Yoga: Vinyasa, respiro Ujjayi, Bandha e Dhristi. Praticherai la prima serie tre volte a settimana.
- *Vinyasa Flow*: Sequenze dinamiche praticate quattro o cinque volte a settimana, principi del creare sequenze, strutturare e insegnare lezioni di Vinyasa flow.
- *Altri stili di Yoga*: Avrai l'opportunità di praticare altri stili di yoga come partner yoga, yin e restorative yoga durante il corso.

### WORKSHOP DI ALLINEAMENTO E ASSISTENZA

Durante le prime due settimane del corso avrai una lezione giornaliera di due ore concentrate sull'allineamento e sulle tecniche di assistenza per le posizioni principali della prima serie di Ashtanga Yoga e altre posizioni avanzate. Questi workshop includeranno modificazioni, variazioni, uso appropriato dei props (blocchi, cinture..), studio di gruppi di posizioni (equilibrio sulle braccia, backbends, inversioni...) e pratica regolare di assistenza hands-on.

## **METODO E TECNICA DI INSEGNAMENTO**

Durante il nostro corso imparerai i principi della dimostrazione, dell'osservazione, dell'assistenza e della correzione. Istruzioni verbali, stili di insegnamento, le qualità di un insegnante, proiezione della voce, presenza, pianificazione e strutturazione di una lezione, allineamento e assistenza, prendersi cura di lesioni e dolori, precauzioni di sicurezza, aspetti del business nell'insegnare yoga, etica e molto altro.

## **PRANAYAMA E MEDITAZIONE**

Imparerai e praticherai diverse tecniche di respirazione e meditazione ogni giorno per tutta la durata del corso.

## **FILOSOFIA**

Riceverai circa quattordici classi di filosofia yoga. Dieci sono obbligatorie e le altre quattro, chiamate anche Satsang, sono opzionali. I satsang sono classi aperte e interattive in cui sarai libero di fare domande inerenti alla spiritualità, alla meditazione o qualsiasi altra richiesta connessa alla tua ricerca spirituale.

*NOTE:* I Satsang sono condotti in inglese e non ci sarà traduzione durante queste classi. Sei il benvenuto a queste lezioni come parte della tua esperienza a Sampoorna, ma non sono obbligatorie.

## **ANATOMIA**

- Concetti base di anatomia funzionale connessa al movimento
- Applicazione di principi di anatomia alla pratica yoga (meccanica delle Yoga Asana, i suoi benefici e controindicazioni, schemi di movimento sani ecc)
- Anatomia pratica con grande enfasi sul Sistema scheletrico, muscolare, tessuto connettivo, Sistema nervoso e movimento delle principali articolazioni del corpo.
- Differenze tra Sistema muscolare e scheletrico, tensione e compressione, proporzione e orientazione.
- Studio di differenti regioni del corpo: il piede, il bacino, la Colonna vertebrale, le spalle.

## **IL BUSINESS DELLO YOGA**

In questa lezione I tuoi insegnanti ti guideranno sul come costruire la tua carriera come insegnante di Yoga, avviare il tuo studio, scuola o centro retreat, strategie di marketing, farti pubblicità e relazioni pubbliche, etica nel business dello yoga, creare connessioni con altri insegnanti di yoga, scuole, studio e retreats, e altri argomenti collegati.

### **PROGRAMMA GIORNALIERO (esempio)**

<b>ORA</b>	<b>ATTIVITA'</b>
06.30-08.30	Pratica Asana
08.30-08.45	Pausa The
08.45-10.00	Canti, Pranayama e Meditazione
10.00-11.00	Colazione
11.00-13.00	Filosofia/Anatomia
13.00-15.00	Pausa Pranzo
15.00-16.45	Workshop su allineamento, assistenza / Student Teaching
16.50-17.00	Pausa The
17.00-18.00	Pratica Asana/ Student Teaching
18.00-19.00	Studio di gruppi di posizioni (due volte a settimana)
19.00-21.00	Cena
19.45-21.00	Satsang (opzionale, due volte a settimana)

\*Sabato: le classi finiscono alle 13.00, DOMENICA LIBERA

\*Il programma giornaliero è soggetto a cambiamenti durante il training

### **DATE E COSTI**

<b>DATA D'INIZIO</b>	<b>DATA DI FINE</b>	<b>STATO</b>
13 Aprile 2020	6 Maggio 2020	ISCRIZIONI APERTE

## PREZZI E ALLOGGI

- I prezzi sono in Euro
- Sconto Early bird €200 se prenoti con tre mesi di anticipo, €150 se prenoti con due mesi di anticipo, €100 se prenoti con un mese di anticipo
- Sconto amici: se prenoti il corso con un amico, entrambi ricevete €100 di sconto.

STANZA SINGOLA	2700
STANZA IN CONDIVISIONE*	2300

\*La stanza in condivisione è doppia.

\*\*Per maggiori informazioni sulle opzioni di alloggio, vai alla sezione "Sampoorna Yoga Village" qui sotto.

## INFORMAZIONI IMPORTANTI

- **INCLUSO:** tutti i nostri pacchetti includono il costo del corso, tutti i pasti, gli snack, il tea e acqua naturale filtrata. **NOTA:** Non sono compresi la cena del sabato e tutti i pasti della Domenica a meno che non sia specificatamente annunciato a scuola o se si tratta del giorno di inizio o fine del corso.
- **NON INCLUSO:** viaggio, trasferimento dall'aeroporto, visto, assicurazione. I trasferimenti dall'aeroporto costano circa 30 euro.
- **MEETING DI BENVENUTO:** sono generalmente tenuti tra le 4.00 e le 5.00 del pomeriggio del giorno prima del giorno di inizio del corso e sono seguiti dalla cena di benvenuto alle 7 di sera. Per favore leggi le istruzioni completamente, ti verranno inviate una volta prenotato il tuo posto nel corso che hai scelto.
- **CHECK IN:** dalle 14.00 in poi il giorno prima dell'inizio del corso
- **CHECK OUT:** prima delle 10.00 di mattina del giorno dopo la fine del corso



- CAPARRA: la caparra iniziale di 400 euro è non rimborsabile e non trasferibile in alcun caso.
- COSTO DEL CORSO: se hai già pagato l'intero costo del corso puoi richiedere un rimborso (a parte per i 400 euro di caparra e i costi di transazione) tre mesi prima dell'inizio del corso. Superata tale scadenza rimborsi e cancellazioni non sono accettate.
- ALLOGGIO: ti forniremo l'alloggio da te richiesto, ma ci riserviamo la possibilità di fare variazioni se necessario per cause non previste.

### **COME PRENOTARE**

1. PRIMO PASSO: Completa il modulo di richiesta di iscrizione [online](https://www.sampoornayoga.com/apply-multilingual/) <https://www.sampoornayoga.com/apply-multilingual/>. (Anche se il corso in italiano abbiamo bisogno che tu compili questo modulo in inglese a causa di procedure amministrative interne. Ci scusiamo per l'inconveniente e apprezziamo la tua comprensione.) Se non ricevi una risposta entro 24 ore, scrivi una mail a : [apply@sampoornayoga.com](mailto:apply@sampoornayoga.com).
2. SECONDO PASSO: Se vieni accettato nel corso ti sarà richiesto di pagare la caparra di euro 400 tramite Paypal per confermare la tua prenotazione (altre opzioni di pagamento sono disponibili). Il tuo posto nel corso sarà confermato dopo la ricezione della caparra.
3. TERZO PASSO: Pagherai la restante parte della quota del corso in contanti appena arriverai a Sampoorna Yoga School. Se deciderai di pagare online, con carta di credito o bonifico bancario i costi di transazione saranno a tuo carico.

## ALLOGGIO



### **SAMPOORNA YOGA VILLAGE**

Distribuito su 25.000 metri quadri, si trova a meno di un minuto a piedi dalla spiaggia!

Sampoorna Yoga School si trova a Agonda Beach, conosciuta per il suo ambiente calmo e sereno, viene costantemente recensita come una delle migliori spiagge di Goa e dell'India.

A Sampoorna Yoga abbiamo il nostro Villaggio, che si trova distribuito su 25.000 metri quadri e include 43 cottages e 14 stanze. Le nostre tre sale da Yoga aperte (yoga shalas) nell'area collinare della proprietà sono circondate da alberi di anacardo e palme da cocco, e molte delle nostre shala hanno una vista mozzafiato sull'Oceano. Abbiamo anche altre sale da yoga nel nostro giardino, circondate da Natura rigogliosa e fiori colorati. Il Villaggio Yoga è lontano dalla strada principale, a un minuto a piedi dalla spiaggia, immerso nella Natura. Ti permette di rilassarti e godere dei suoni della natura, rimanendo libero da disturbi esterni, rumori e turisti. E' un luogo sicuro e accogliente dove puoi scoprire te stesso.

Il nostro Villaggio Yoga ha tutti I servizi di cui hai bisogno: ristorante, area relax, Wi-Fi, altalene, uno schermo televisivo, un generatore elettrico di emergenza, guardie di sicurezza 24 ore su 24, videocamere di sorveglianza in tutta l'area. Forniamo acqua riscaldata tramite pannelli solari, ricicliamo, raccogliamo I rifiuti organici per nutrire gli animali locali. Il nostro spazio è stato studiato per allinearsi con I nostril valori, rispettando l'ambiente e prendendoci cura di altri esseri viventi.



*Zen*



*Shivalaya*



*Anaya*

## **ZEN | SHIVALAYA | ANAYA**

Tutti i nostri cottage e stanze sono spaziosi, ben ventilati e hanno bagni privati, Wi-Fi gratuito, letti confortevoli con materassi di altissima qualità a molle insacchettate, zanzariere, piumone, lenzuola bianche, grandi armadi con lucchetti, asciugamani. Tutte le stanze hanno un bollitore per preparare the e caffè.

Il bagno è equipaggiato con WC stile occidentale e doccia calda (acqua riscaldata tramite pannelli solari). Le stanze e i bagni vengono puliti dal nostro team di pulizia dalle due alle tre volte a settimana, o di più se richiesto. Inoltre forniamo carta igienica, lenzuola, asciugamano per doccia e asciugamano per il viso.

Il servizio lavanderia è disponibile a un prezzo accessibile.

## **CIBO**



Nel nostro ristorante troverai una vasta varietà di cibo vegetariano squisito, con i sapori e le spezie della cucina indiana. Tutto il nostro cibo è preparato con amore, cura e pulizia, frutta e verdura vengono lavate con acqua filtrata, e ogni piatto rappresenta la passione che abbiamo per il cibo. Non offriamo alcuna preparazione non vegetariana (uova incluse), e possiamo prenderci cura di richieste particolari come cibo senza glutine e vegano. Per favore informaci se hai richieste alimentari specifiche quando arrivi.

Ecco un esempio del nostro menu:

**COLAZIONE:** Porridge di avena, pane integrale, frutta fresca tropicale di stagione, tisana di erbe, caffè, latte, yogurt, germogli etc. più un piatto della colazione tradizionale indiana, diverso ogni giorno

**PRANZO:** Insalata fresca, zuppe, verdure saltate, lenticchie, fagioli, riso, pane indiano, hummus etc.

**CENA:** Concludiamo le nostre giornate con delizioso cibo indiano tradizionale accompagnato da insalate fresche

**PAUSA THE:** potrai godere di snacks, tisana di erbe e the masala ogni giorno. La tisana di erbe sarà disponibile anche durante i pasti principali.

**ACQUA FILTRATA:** Acqua filtrata disponibile sempre senza limiti e gratuitamente

### **PARLIAMO DI SAMPOORNA**



### **PERCHE' SCEGLIERE LA SCUOLA SAMPOORNA YOGA?**

Siamo una scuola di Yoga basata sulla tradizione yogica indiana. Abbiamo molti anni di esperienza nel portare il nostro Yoga training rinomato in tutto il mondo a studenti provenienti da ogni paese. Il nostro nome, "Sampoorna", riflette ciò che intendiamo portare ai nostri studenti attraverso i nostri insegnamenti e il nostro ambiente scolastico: "Sampoorna" è una parola sanscrita che significa "pieno", "totale", o "assoluto".

Il tema della Totalità, della completezza viene trasmesso attraverso i nostri insegnamenti, insieme al rispetto che abbiamo per la tradizione yogica e all'accoglienza di studenti provenienti da ogni tradizione e lignaggio, da ogni parte del mondo. Siamo orgogliosi di fornire un insegnamento dello Yoga di altissima qualità per supportarti nell'approfondimento della tua pratica.

Sampoorna Yoga ha un team dedicato e impegnato di insegnanti con grande esperienza che studiano, praticano e condividono le loro conoscenze da più di 20 anni. Tutti i nostri insegnanti hanno un approccio progressivo all'insegnamento. Riconoscono e apprezzano il bisogno di un training che, basato sulla tradizione, fornisca gli strumenti per insegnare nel mondo dello Yoga di oggi. I nostri insegnanti hanno studiato con vari insegnanti e maestri e arrivano da diversi background yogici tra cui Ashtanga, Hatha, Iyengar, Vinyasa, Kundalini e Yin per nominarne alcuni.

A Sampoorna Yoga abbiamo corsi, trainings, retreats e lezioni per soddisfare un ampio spettro di interessi, impegni e budgets. Dai nostri Corsi Teacher Training conosciuti in tutto il mondo alle rilassanti vacanze Yoga, puoi trovare il tuo posto qui con noi. Qualsiasi opzione tu scelga, ti garantiamo che approfondirai sia la tua pratica sia il tuo studio dello Yoga durante la tua permanenza a Sampoorna.

Diamo grandissimo valore nel creare lo spazio perfetto perché tu possa approfondire la tua pratica, Tutto, inclusa la location della scuola, le nostre shala, le nostre camere e gli spazi comuni sono stati creati per darti l'opportunità di imparare, collaborare e crescere nella tua pratica yoga. Crediamo che un ambiente vicino alla Natura e posto in un luogo meraviglioso favorisca la pratica e lo studio. Sampoorna Yoga mette a disposizione un santuario non competitivo perché tu possa coltivare la calma e la consapevolezza necessarie per procedere nel tuo viaggio nel mondo dello Yoga.

Sampoorna Yoga è un luogo di gioia, energia e vitalità. E' un luogo di calma, consapevolezza e coscienza. E' un santuario in cui puoi trovare la tua ispirazione, sviluppare e andare in profondità nel tuo percorso yoga.

## **SIAMO UNA SCUOLA CERTIFICATA YOGA ALLIANCE**

I corsi Teacher Training di Sampoorna Yoga sono registrati con Yoga Alliance USA e Yoga Alliance Professionals UK.



### **LA NOSTRA MISSIONE**

La nostra missione è fornire corsi Yoga Teacher Training della migliore qualità a studenti provenienti da tutto il mondo. Crediamo che la pratica della Yoga possa donare grandi benefici non soltanto a te ma anche al mondo che ti circonda, per questo vogliamo condividere la pratica dello Yoga come stile di vita.

### **LA NOSTRA FILOSOFIA**

Crediamo che lo yoga sia molto di più di un semplice esercizio o della pratica delle posizioni (asana). A Sampoorna miriamo a promuovere lo Yoga nella sua completezza, concentrandoci su tutti gli otto principi dell'Ashtanga Yoga ugualmente, non soltanto sull'aspetto fisico. Insegniamo lo Yoga come stile di vita enfatizzando l'importanza della condivisione, della compassione, della contemplazione e dell'evoluzione.

### **IL NOSTRO IMPEGNO**

Ci impegniamo a fornire un corso Yoga Teacher Training completo, guidato da insegnanti di Yoga di classe mondiale. Troviamo i migliori insegnanti, le migliori locations e i migliori metodi di insegnamento per assicurarci che tu diventi il migliore insegnante che tu possa essere.

### **LA NOSTRA PROMESSA**

Promettiamo di rendere disponibile per te un santuario dello Yoga, dove tu possa sentirti ispirato, sviluppare e andare in profondità nel tuo percorso yoga.

## **I NOSTRI VALORI**

Diamo grandissimo valore al creare lo spazio perfetto perché tu possa approfondire la tua pratica. Sampoorna Yoga è un luogo di gioia, energia e vitalità. E' un luogo di calma, consapevolezza e coscienza. Offriamo uno spazio non competitivo, senza giudizio e senza dogmi per supportare l'ispirazione, la crescita personale, la scoperta di te stesso e la tua crescita. Crediamo che un ambiente vicino alla Natura e posto in un luogo meraviglioso favorisca la pratica e lo studio.

## **PARLIAMO DI AGONDA BEACH**



Sampoorna Yoga si trova ad Agonda Beach, nel sud di Goa. Agonda è una spiaggia lunga 3 km, conosciuta per essere una delle più belle, isolate, serene, calme spiagge in India, ed è considerata tra le migliori spiagge in Asia. Coperta da alberi di palma, Agonda Beach è una baia affascinante, verde, pulita e protetta.

Fortunatamente, Agonda è anche l'unica spiaggia a Goa dove i venditori ambulanti non sono autorizzati sulla spiaggia, così puoi davvero rilassarti e lasciarti andare senza essere disturbato.

La distanza della spiaggia dalla stazione dei treni e degli autobus evita che la spiaggia sia meta di turisti in gita, mantenendo l'ambiente calmo e sereno anche nei weekend e in periodi di vacanza come Natale e Capodanno. Ad Agonda non ci sono nightclubs, hotel commerciali o resort, ma coloro che vogliono fare esperienza di party possono recarsi a Palolem Beach che dista circa 7 km.

Agonda è la spiaggia perfetta per rilassarsi, prendere il sole, nuotare e meditare, e dagli scogli che guardano a Ovest puoi ammirare i tramonti tropicali più belli del subcontinente!

Agonda Beach è a 70 km dall'aeroporto Dabolim di Goa, a 40 km dalla principale stazione dei trani Magdaon, a 10 km dalla stazione dei treni locale Canacona, a 7 km dalle altre due spiagge principali del sud di Goa, Palolem e Patnem.

## **SERVIZI SPIAGGIA**



Scooters e biciclette sono disponibili per il noleggio. Ci sono taxi e rickshaws disponibili per gite locali e per viaggi fino all'aeroporto. Ad Agonda Beach ci sono molti internet cafe, luoghi in cui cambiare i contanti, agenzie viaggio e un ATM. Ci sono inoltre più di 7 ATM che accettano carte di credito internazionali a 7 km di distanza, nella città di Canacona. Puoi inoltre prelevare contanti usando la tua carta di credito nelle agenzie viaggio ad Agonda.

Ad Agonda troverai molti ristoranti di alta qualità, che offrono diversi tipi di cucina: dalla tradizionale indiana alla cucina internazionale, biologica, crudista, vegana, vegetariana etc.



## **SEGUICI SU FACEBOOK E INSTAGRAM**

Puoi scoprire di più sulla vita a Sampoorna seguendoci sui nostri social media! Seguici su instagram e sulla nostra pagina facebook e ti aggiorneremo con tutto ciò che condividiamo.



Per iscriverti clicca qui o visita: <https://www.sampoornayoga.com/apply-multilingual/>

Se hai domande invia una email a [apply@sampoornayoga.com](mailto:apply@sampoornayoga.com) (in inglese se ti è possibile, altrimenti puoi scrivere a [annachiarachemello@gmail.com](mailto:annachiarachemello@gmail.com) se hai bisogno di aiuto con l'inglese)

## **DOMANDE FREQUENTI**

### ***1. Ho bisogno di un livello minimo di esperienza nella pratica Yoga per potermi iscrivere al teacher training 200 ore Ashtanga Vinyasa Flow Yoga?***

Si e no. Ci sono molti punti di vista riguardo a questa domanda. Se lo Yoga fosse puramente fisico, uno sport o un esercizio (il che è molto lontano dalla verità), allora sì, dovresti avere una certa esperienza nella pratica di Asana. Se guardiamo lo yoga da un punto di vista puramente fisico, troviamo molti esercizi: allungamenti, torsioni, piegamenti all'indietro, spaccate, equilibrio sulle braccia ecc., che sono praticati anche in ginnastica, danza, calisthenics, sollevamento pesi, aerobica e molti altri sport e attività fitness.

Di conseguenza, seguendo questo punto di vista, se hai esperienza in uno o più dei campi sopra citati hai esperienza anche nello Yoga, anche se non hai praticato nessuno di quegli allungamenti o torsioni su un tappetino da yoga o in uno yoga studio.

Se guardiamo lo Yoga da un punto di vista spirituale, lo Yoga è uno stile di vita, che include molti elementi; praticare la pulizia dall'interno all'esterno, la verità, la compassione, il non attaccamento, la non possessività, la gioia, l'amore, la concentrazione, il respiro consapevole, la presenza mentale. Siamo sicuri che tu abbia provato a praticare alcune di queste qualità nella tua vita, indipendentemente dal successo che tu possa aver ottenuto. Di conseguenza, se lo yoga è uno stile di vita – come insegnano le scritture yogiche – allora pratici yoga già da tempo, probabilmente da quando sei nato.

Una volta prenotato il corso ti consigliamo di iniziare (se non lo fai già) a praticare Asana (le posizioni Yoga) in maniera costante e frequente, e di leggere alcuni libri sulla spiritualità da noi consigliati in modo che tu possa fruire al massimo del tuo tempo con noi.

### ***2. Che cos'è lo Yoga?***

Come è scritto nei testi yogici, lo Yoga è uno stile di vita che ci aiuta a realizzare il nostro potenziale spirituale nella sua massima espressione.

### ***3. Lo Yoga è un esercizio?***

Lo Yoga è uno stile di vita, parte della pratica sono posizioni fisiche ed esercizi che possono essere praticati in modo statico o dinamico per mantenere mente e corpo sani. Queste posizioni sono chiamate Yoga Asana.

**4. Sono un principiante nello yoga, ma vorrei comunque partecipare al Teacher training. Posso?**

Alcuni principianti potrebbero avere una grande conoscenza dello yoga e seguire uno stile di vita yogico ma non avere una pratica di Asana molto avanzata. Altri principianti potrebbero avere una grande abilità fisica nella pratica di asana ma non avere una grande conoscenza dello Yoga come pratica completa. In ogni caso, se dimostri grande interesse e entusiasmo nello studio dello yoga, il training potrebbe essere adatto a te. Sentiti libero di contattarci se ti consideri un principiante per valutare insieme se il corso è adatto a te. E' importante che tu pratichi regolarmente e sia in buona salute.

**5. Non sono molto flessibile e non riesco a praticare molte posizioni, posso comunque iscrivermi al corso?**

Sì, se questo è il tuo caso trarrai moltissimi benefici dal corso. Lo Yoga è molto di più di posizioni fisiche e flessibilità.

**6. Non so molto bene l'inglese, potrebbe essere un problema durante il corso?**

Dato che questo corso sarà condotto nella tua madre lingua da insegnanti madre lingua, non preoccuparti di problemi di linguaggio durante le classi. Tieni però in considerazione che il nostro staff in cucina, di pulizia delle camere, e amministrativo parla inglese e hindi, e comunicare con loro può essere parte dell'esperienza. Inoltre, alcuni documenti che dovrai compilare, come il documento di iscrizione, dovranno essere in inglese essendo parte delle procedure interne di Sampoorna.

(Ci scusiamo se questo dovesse creare inconvenienti e apprezziamo sinceramente la tua comprensione).

In ogni caso, tutti i tuoi insegnanti parlano la tua madre lingua e inglese fluentemente, quindi se hai bisogno di qualsiasi cosa al di fuori delle lezioni puoi chiedere il loro aiuto. Inoltre nei TTCs in inglese c'è un team internazionale di Karma Yogis provenienti da tutto il mondo, siamo sicuri troverai chi sarà in grado di aiutarti in caso di bisogno.

**7. Qual è il numero massimo di studenti in un corso?**

Abbiamo massimo 30 studenti in ogni gruppo.

### **8. Cosa succede se perdo alcune lezioni?**

La tua presenza è richiesta in tutte le classi. A meno che tu sia seriamente malato o abbia un'emergenza medica, ci aspettiamo che tu frequenti tutte le lezioni. Se perdi una lezione ti verrà assegnato un compito per recuperare le ore perse, a discrezione dell'insegnante, e ci assicureremo che tu completi le ore richieste di studio per qualificarti.

### **9. Quali sono i criteri per superare il Teacher Training Course?**

Completa frequenza e partecipazione in tutte le lezioni sono richieste per ottenere il tuo certificato. Ci sarà anche un esame pratico e una valutazione scritta delle conoscenze apprese durante il training, alla fine del corso.

### **10. Cosa succede se non passo l'esame?**

Nessuno studente è mai stato bocciato agli esami a Sampoorna. I nostri insegnanti mantengono uno sguardo di supporto su tutti gli studenti e si assicurano che tutti stiano al passo durante il corso in modo che non ci sia rischio di fallimento. I corsi sono studiati per te, per aiutarti a crescere come praticante e come insegnante, se tu sei aperto ad imparare andrà tutto bene. Non stiamo cercando di bocciarti tramite le domande nell'esame, ti supportiamo durante tutto il corso per garantire il tuo successo.

### **11. Ho il diritto di ricevere il Certificato dello Yoga Teacher Training soltanto perché ho pagato il costo del corso?**

I certificati vengono rilasciati agli studenti sulla base della loro pratica e presenza durante il training, insieme al successo nell'esame pratico e teorico. Se non completi queste richieste riceverai un certificato di partecipazione. Ma non preoccuparti, il nostro team di insegnanti si assicurerà che nessuno fallisca.

### **12. Tutte le classi di questo corso sono insegnate in italiano?**

Sì, tutte le classi di questo training sono insegnate in italiano da insegnanti madre lingua.

### **13. Mi verrà fornito il materiale di studio/ un manuale?**

Sì, una volta prenotato il tuo posto ti forniamo una lista di libri consigliati per prepararti prima del tuo training, e riceverai il Manuale del teacher training interamente tradotto in italiano quando arriverai a Sampoorna. Questo manuale è disponibile soltanto in copia cartacea, non riceverai la versione digitale.

**14. Ci saranno abbastanza opportunità di insegnare durante il corso?**

Si, il corso è strutturato in modo che, durante tutto il training, ci siano molte opportunità per gli studenti di insegnare. Student teaching (gli studenti insegnano) è una parte obbligatoria del corso.

**15. Dopo aver completato il corso sarò Insegnante di Yoga riconosciuto a livello internazionale?**

Si, Sampoorna Yoga è una scuola di Yoga registrata Yoga Alliance (UK e US), tutti i nostri corsi sono registrati sia con Yoga Alliance US sia con Yoga Alliance Professionals UK.

**16. Ci sono opportunità di stage a Sampoorna per gli studenti?**

Si, abbiamo due tipi di stage. Uno stage da Teacher Trainer e un programma Karma Yoga. Devi aver completato almeno un Teacher Training con noi per accedervi.

**17. Non posso venire in India per problemi con il visto. Offrite training fuori dall'India?**

No, tutti i nostri corsi sono condotti soltanto a Sampoorna Yoga nel Sud di Goa, India.

**18. Per motivi religiosi, non posso cantare in nessuna delle lezioni. Sarà un problema?**

Non sei obbligato a cantare se ti mette a disagio o non puoi per qualsiasi motivo. Puoi sedere in silenzio, osservare e meditare.

**19. Se dovessi lasciare il corso per motivi personali, potrei utilizzare il costo pagato un'altra volta?**

Si, il costo del corso già pagato potrà essere utilizzato in uno dei corsi successivi alla scuola. La caparra, il pagamento dell'alloggio e le tasse di transazione non sono rimborsabili o trasferibili.

**20. Vitto e alloggio sono incluse nel costo del corso?**

Tutti i pasti e le merende sono inclusi durante la tua permanenza, eccetto la cena del sabato e tutti i pasti la domenica.

### **21. Qual è il miglior modo per arrivare a Goa?**

Goa è facilmente accessibile via aereo, treno e autobus. L'aeroporto Internazionale Dabolim (GOI) è l'aeroporto più vicino alla scuola, circa 90 minuti via taxi. L'aeroporto GOI è connesso ogni giorno con voli da Chennai, Mumbai, Nuova Delhi, Hyderabad, Conchin, Bangalore e molte città internazionali.

Puoi raggiungere Goa anche via treno dalle principali città indiane.

### **22. Posso prenotare un taxi che mi venga a prendere all'aeroporto tramite la scuola?**

Sì. Per farlo invia un'email a [apply@sampoornayoga.com](mailto:apply@sampoornayoga.com) con la data e l'ora del tuo arrivo e i dettagli del tuo volo (città da cui parti, linea aerea, numero di volo) e noi ci occuperemo della prenotazione. Il costo di questo servizio non è compreso nel costo del corso, puoi pagare in contanti o carta di credito all'ufficio principale a Sampoorna quando arrivi. (Ogni viaggio costa circa 30 euro a persona)

### **23. Come posso richiedere un visto?**

Puoi richiedere un visto turistico al consolato indiano o all'ambasciata indiana più vicini. E' possibile scaricare il modulo di richiesta da internet. Quando il consolato rilascia il tuo visto, tieni in considerazione che il visto è valido dal giorno in cui viene rilasciato, non dal giorno del tuo viaggio. Ti consigliamo di fare richiesta in anticipo.

Puoi richiedere il visto online (E-visa), valido per un mese. Questo tipo di visto viene convalidato in aeroporto il giorno della tua partenza.

Nessun visto può essere esteso una volta che sei entrato in India.

### **24. Consigliate di fare dei vaccini?**

Goa è un luogo molto sicuro senza rischio malaria, e in generale non consideriamo necessarie le vaccinazioni. In ogni caso, per favore consulta il tuo dottore e le linee generali di Salute del tuo paese quando consideri di viaggiare in India per essere aggiornato sulle vaccinazioni suggerite. A tua discrezione.

**25. Avrò bisogno di vestiti particolari?**

Per le cerimonie del fuoco di inizio e fine corso è consigliato vestire di bianco. Per il resto del corso suggeriamo vestiti da yoga comodi con qualcosa di caldo da indossare mattina e sera. Ricorda di controllare il clima e le condizioni di temperatura per il mese in cui frequenterai il corso.

**26. Fornite Yoga mats (tappetini)?**

No. Puoi portare il tuo tappetino o acquistarne uno negli shop locali, ma tieni in conto che Sampoorna non risponde della qualità di tali tappetini.

**27. Cosa dovrei portare per il corso?**

Il tuo tappetino da yoga, vestiti da yoga comodi, costume da bagno, ciabatte, cosmetici, spray antizanzare, adattatore elettrico (non necessario per prese italiane), medicine che stai prendendo o di cui potresti aver bisogno.

**28. Posso partecipare al Teacher Training avendo un infortunio o una condizione di salute o se sono incinta?**

Ti invitiamo a chiedere il consiglio del tuo dottore di fiducia o di uno specialista innanzitutto, e poi a informare la scuola e i tuoi insegnanti di qualsiasi condizione che possa influenzare la tua pratica prima di iniziare il corso.

**29. Quanto dista la spiaggia?**

Puoi lasciare la tua stanza, attraversare la piccola strada di villaggio e arrivare sulla spiaggia in due minuti!

**30. Alla scuola ci sono acqua calda e elettricità?**

Sì, ogni camera ha acqua calda e elettricità. Nonostante ciò, è importante ricordare che la corrente salta spesso in India quindi aspettati la mancanza di elettricità occasionalmente (non dura a lungo).

**31. Bere l'acqua è sicuro?**

E' sconsigliato bere acqua dal rubinetto ovunque in India. A Sampoorna Yoga forniamo acqua filtrata, che è pura e sicura da bere sempre a tua discrezione, sempre disponibile nell'area ristorante. Inoltre puoi acquistare acqua in bottiglia da noi o nei negozi locali.

### ***32. Il cibo è adatto a vegetariani e vegani?***

Crediamo che un'alimentazione a base vegetale sia a beneficio dell'ambiente, degli animali e della nostra salute e incoraggiamo i nostri studenti a condividere questo tipo di alimentazione durante la permanenza a scuola. In linea con il principio yogico Ahimsa, la non violenza, non permettiamo che carne/pesce/uova vengano cucinati e consumati nel ristorante. La nostra cucina serve eccezionali pasti vegetariani e vegani, con opzioni senza glutine. Se desideri mangiare in modo differente, ci sono molti ristoranti locali vicini; ma ti consigliamo di seguire un'alimentazione a base vegetale in India anche per evitare problemi di stomaco durante il corso.

### ***33. Ho richieste alimentari specifiche e/o allergie al cibo. Sarà un problema?***

Per favore informaci al momento della prenotazione e quando arrivi delle tue richieste alimentari specifiche o allergie. Possiamo organizzarci per differenti necessità alimentari. Normalmente i nostri pasti a buffet offrono sempre opzioni senza glutine e senza latte e derivati.

### ***34. C'è il Wi-fi?***

Sì, ma tieni in considerazione che la connessione internet a Goa può essere lenta e a volte mancante. E' una buona opportunità per praticare pazienza e accettazione!

### ***35. E' sicuro lasciare oggetti di valore in camera?***

Non ci sono mai stati problemi con la sicurezza. Tutte le stanze sono fornite di armadi e cassetti che possono essere chiusi a chiave. Le guardie di sicurezza sono al lavoro 24 ore su 24 per controllare tutti i territori della scuola. In ogni caso, ti suggeriamo di chiudere la tua camera ogni volta in cui esci e di avere un'assicurazione di viaggio per i tuoi averi.

### ***36. Offrite un servizio lavanderia?***

Sampoorna offre un servizio lavanderia per un piccolo prezzo.

### ***37. Ci sono negozi vicini?***

Ci sono molti negozi locali a distanza di camminata in cui puoi rifornirti di cosmetici, vestiti, gioielli, spezie, incensi e molto altro!



### **38. Dove posso prelevare e cambiare i soldi?**

Ci sono due ATM (bancomat) ad Agonda, una è a circa 10 minuti a piedi dalla scuola e l'altra è a 15 minuti vicino all'ufficio postale e al campo da calcio (puoi prendere un tuktuk se non vuoi andarci a piedi). Ci sono anche molte agenzie viaggio dove puoi cambiare contanti ad Agonda, e anche nelle città vicine Chaudi e Palolem Beach.

### **39. Come sarà il clima?**

Il clima a Goa da ottobre a maggio è caldo e secco. Le temperature durante il giorno variano tra i 28 e i 32 gradi. In genere il cielo è blu ogni giorno da Novembre ad Aprile.

Se scegli di venire in Dicembre e Gennaio, la mattina presto e la sera fa freddino, quindi porta una felpa e qualche vestito caldo per la pratica mattutina e per la notte.

### **40. Quanto è forte il sole?**

Il sole in India è piuttosto forte, e potresti trovarlo particolarmente forte se vieni da un paese in cui il clima è freddo. Puoi acquistare creme solari nei negozi locali oppure portarle con te. A Sampoorna Yoga ci sono vari spazi all'ombra e tutte le yoga shala hanno il tetto.