

Corso di formazione per istruttori di Power Yoga

Milano, 12/13 dicembre 2026

Il Power Yoga è un allenamento dinamico in cui si esegue una sequenza di posture, derivate dallo yoga, sincronizzando il respiro con il movimento e passando da una postura all'altra tramite movimenti di transizione che generano tensione dinamica costante. Il termine "Power" sottolinea l'intensità di questo tipo di allenamento, il suo approccio ginnico e vigoroso. Il Power Yoga unisce le asana dello yoga ai movimenti dinamici del fitness, costruendo una sorta di coreografia in una forma semplificata ma più dinamica dell'Ashtanga e dell'Hata Yoga. Il Power Yoga rende lo yoga più accessibile e fruibile in quanto è una tipologia di yoga adattata al mondo del fitness ed alle esigenze e al carattere degli occidentali. Sicuramente chi ha dimestichezza con le posture dello Yoga è agevolato, ma chiunque può praticare in base al proprio livello. Non occorre essere degli atleti. Forza, flessibilità e resistenza si sviluppano progressivamente con l'esercizio regolare e costante. E' dunque una disciplina eseguibile da tutti, in età diverse e in diverse condizioni fisiche, ed oltre ad essere molto indicato per i sedentari è molto utile per chi pratica altri sport, aiutando infatti a compensare le disarmonie muscolari che possono nascere dall'allenamento.

Obiettivi formativi: con questo corso di formazione il partecipante raggiungerà le competenze tecniche e relazionali idonee a costruire e condurre lezioni efficaci, adatte ad ogni tipo di praticante, focalizzandosi sul connubio mente e corpo.

Struttura del corso: due giornate per un fine settimana con lezioni teoriche e pratiche.

Orari: dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00.

Docente:
P.Turrini - laureata in psicologia, master trainer in fitness musicale e pilates, insegnante professionista.

Programma:

- Presentazione e descrizione del metodo: genesi, benefici, destinatari
- I principi fondamentali:
  - modalità respiratoria
  - flessibilità
  - fluidità
  - equilibrio
  - forza
  - resistenza
  - controllo e concentrazione
- Le posizioni: stazione eretta, appoggio monopodalico, stazione in ginocchio, quadrupedia, stazione seduta, stazione prona, decubito laterale, stazione supina
- Le sequenze
- Protocolli pratici: presentazione di 3 masterclass di Power Yoga
- Anatomia essenziale e biomeccanica degli esercizi Power Yoga
- Anatomia e fisiologia del respiro
- Tecniche di respirazione
- I benefici ottenibili con il Power Yoga
- Come costruire una lezione di Power Yoga: (esercizi preliminari - fase centrale - fase finale con rilassamento)
- Studio delle principali posizioni yoga da adattare al Power Yoga

- Analisi delle posizioni: la postura, i benefici, le controindicazioni e gli adattamenti
- Power Yoga e ginnastica posturale: le uguaglianze e le diversità
- Tecniche di rilassamento (rilassamento, concentrazione, attenzione, meditazione)
- Il raggiungimento dell'equilibrio psicofisico

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione al corso è di **€ 239,00** per le iscrizioni effettuate entro il 27 novembre, dopo il termine € 290,00.

La quota comprende: accesso alle lezioni, kit congressuale, materiale didattico ed attestato di qualificazione (al superamento degli esami di fine corso) di **Istruttore di Power Yoga**.

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie è riconosciuta una riduzione del 10% (non cumulabile con altre promozioni).