



UN'UNIONE TRA ARTI MARZIALI, DANZA E ACROBATICA

Il Kalari Yoga, o "Yoga del Guerriero", nasce nell'ambito della ginnastica dedicata alla salute e al fitness. E' una disciplina che approccia l'immensità del mondo dello yoga ed è ispirata al Kalaripayattu, l'antica arte marziale indiana considerata la progenitrice del Wushu Kung Fu, del Karate, del Silat balinese e del Kali filippino.

Nella pratica del Kalari Yoga si integrano gli āsana e le sequenze tradizionali della ginnastica Yoga con tecniche di bastone, elementi di acrobatica soft e movimento naturale, dando vita ad un efficacissimo sistema di preparazione fisica utilizzato tradizionalmente da danzatori, attori e artisti marziali allo scopo di sviluppare agilità, flessibilità, fluidità del movimento, coordinazione oculo-manuale.

Le radici del Kalari Yoga sono da rintracciare nel Meipayattu -letteralmente "esercizi con il corpo"-, l'allenamento di base dei danzatori e degli yogin guerrieri del Sud dell'India, basato su pratiche tese a sviluppare la flessibilità, la forza e l'agilità.

OBIETTIVI FORMATIVI

L'obiettivo principale è di istruire futuri insegnanti yoga e abilitarli alla conoscenza dello yoga, della danza e delle arti marziali, rendendo l'occasione di un vero e proprio laboratorio sulle possibilità espressive dell'individuo, sia nell'aspetto fisico con una adeguata preparazione atletica, sia nell'aspetto alchemico dello yoga.

- ✔ Potenziare l'equilibrio psicosomatico, equilibrare i due emisferi e lavorare sulla creatività ed espressività
- ✔ Promuovere l'autoascolto ed educare al silenzio
- ✔ Flessibilizzare e tonificare tutto il corpo
- ✔ Offrire aiuto con fermezza e sicurezza nella conduzione delle classi
- ✔ Sviluppare la coordinazione tra corpo e mente
- ✔ Favorire lo sviluppo armonico corporeo e il rafforzamento muscolare e della salute in genere
- ✔ Migliorare la postura, l'equilibrio e la mobilità articolare
- ✔ Sviluppare l'abilità fisica, la coordinazione e le capacità motorie
- ✔ Aumentare la capacità di concentrazione
- ✔ Rendere la persona capace di esprimere eleganza, armonia, elasticità e leggerezza, con movimenti fluidi e dolci
- ✔ Utilizzare e sublimare la naturale aggressività nel gioco del combattimento ritualizzato



PROGRAMMA

La nostra scuola di formazione si pone l'obiettivo di unificare le conoscenze teoriche e pratiche dei partecipanti, sia come semplice conoscenza o approfondimento sia nell'ottica della conoscenza dello yoga in tutte le sue sfaccettature

Il percorso è suddiviso in 3 anni di formazione, che permettono i seguenti riconoscimenti:

- * 3° livello riconosciuto da Csen, US Acli e Coni al raggiungimento di 760 ore di formazione
- * Riconoscimento di Yoga Alliance – divisione Italia

La formazione prevederà incontri con i migliori esperti maestri formatori.

Il programma prevede

- ✓ Ginnastica yoga (āsana, vinyāsa, mudrā, bandha)
 - ✓ Preparazione atletica e supporto di conduzione di una classe di yoga
 - ✓ Sequenze di hatha yoga classico e di Rishikesh
 - ✓ Tecniche di respirazione, concentrazione e meditazione
 - ✓ Elementi di ayurveda
 - ✓ Elementi di canto e di musica indiana tradizionale
 - ✓ Acrobatica soft e movimento naturale (capovolte, cadute, ruote, roncata, varianti e con verticali)
 - ✓ Kalari vandanam (il saluto tradizionale)
 - ✓ Ashta vadiVU (le otto posizioni base del kalaripayattu)
 - ✓ Tecniche di attacco e difesa a mani nude e con bastoni
 - ✓ Giocoleria con il bastone
 - ✓ Combattimento scenico (con bastoni piccolo di 75 cm, medio di 120 cm e grande di 150 cm)
-

Ogni weekend sarà suddiviso in tematiche (vedi sezione "Il calendario") che tratteranno principi di anatomia orientale e occidentale, di teoria, di laboratorio pratico e di studio delle sequenze di hatha e di kalari yoga

Al raggiungimento delle 250h di formazione sarà da sostenere un esame teorico e pratico



Trieste (1)

Borgotaro (2)

✓	14-15 Settembre	"GLI 8 ANIMALI" - ELEMENTI SCIAMANICI DEL KALARI YOGA e yoghiadi interregionali csen *	
✓	5-6 Ottobre	"SAMKHYA E AYURVEDA" - LO SVILUPPO DEI SENSI	
✓	26-27 Ottobre	ELEMENTI DI AYURVEDA	
	8-11 Novembre	TEACHER TRAINING RETREAT	✓
✓	23-24 Novembre	IL PRINCIPIO DEL FLOW HATHA E VINYASA	
✓	7-8 Dicembre	LA VIA DELLA SPADA *	
	28 Dic - 2 Gen	TEACHER TRAINING RETREAT	✓

✓	18-19 Gennaio	ASANA IN TORSIONE E INCLINAZIONE	
✓	8-9 Febbraio	ASANA IN FLESSIONE	
✓	1-2 Marzo	ASANA IN ESTENSIONE	
✓	22-23 Marzo	"I DUELLANTI" - Introduzione alla coreografia di combattimenti *	
	28-31 Marzo	SHIVA E SHAKTI - TEACHER TRAINING RETREAT	✓
✓	5-6 Aprile	IL SALUTO DEL GUERRIERO	
✓	26-27 Aprile	LO YOGA DEI NATH e LO YOGA NIDRA	
✓	10-11 Maggio	I MANTRA DI SHIVA E SHAKTI	
✓	7-8 Giugno	DASHA MAHAVIDYA: LE DIECI FORME DELLA DEA *	
✓	21-22 Giugno	LA GIORNATA DELLO YOGA - Pedagogia e approfondimenti	
	12 Ago - 1 Sett	RITIRO D'ESTATE	✓

2024

2025

(1) Sabato e Domenica dalle 10.30

(2) Ven. 17.30-22.30; Sab. e Dom. 7.00-22.30; Lun. 7.00-13.00

(*) Con i Maestri Esperti Formatori Paolo Proietti e Laura Nalin



COSTI PER L'INTERO CORSO

Per Partecipare al Corso per Istruttore Nazionale di Primo Livello si può scegliere una delle seguenti modalità di partecipazione:

**15 week-end
intensivi**

1500 €

- 15 week-end della durata di 16 ore ciascuno
- Tutti presso Olympic Club Bruno Fabris - Trieste
- Un totale di 256 ore
- Non inclusi i ritiri a Borgotaro

**10 week-end
intensivi
+ 3 retreats**

2000 €

- 10 week-end a scelta tra i 15 presso Olympic Club Bruno Fabris - Trieste
- 3 retreats della durata di 30 ore ciascuno
- Un totale di 250 ore

**SCONTO DEL 10%
PER ISCRIZIONI
ENTRO IL 1 SETTEMBRE (*)**

Opzione 15 week-end: 1350€;
Opzione 10 week-end
+ 3 retreats: 1800€

**SCONTO DEL 20%
PER UNIVERSITARI O
DIPLOMATI NELL'ANNO (*)**

Opzione 15 week-end: 1200€;
Opzione 10 week-end
+ 3 retreats: 1600€

(*) LE DUE OFFERTE NON SONO CUMULABILI

**L'ISCRIZIONE AL CORSO DI FORMAZIONE ANNUALE
DA DIRITTO ALL'ACCESSO LIBERO
A TUTTI I CORSI DEL CALENDARIO 2025**



COSTI PER SINGOLI INCONTRI

Per Partecipare al Corso per Istruttore Nazionale di Primo Livello si può scegliere una delle seguenti modalità di partecipazione:

**Week-end
intero**

140 €

- Due giornate
- 16 ore totali
- 4 moduli da 4 ore ciascuno

Una giornata

70 €

- Due moduli da 4 ore ciascuno
- 8 ore totali

**Singolo
modulo**

35 €

- 4 ore totali

**PER TUTTE LE OPZIONI DI ISCRIZIONE
(ANNUALI O SINGOLI WEEK-END):**

Tesseramento: 30€