

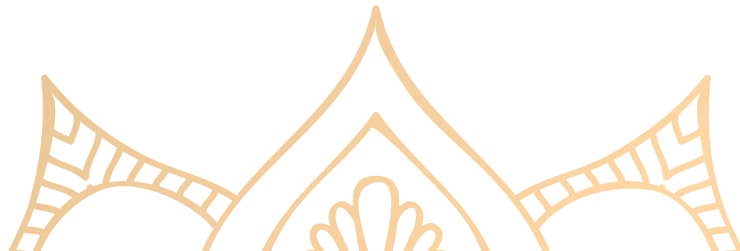


YOGA+IO  
*Heike Wolf*

# Formazione 250h plus YTT

8 weekend a Montefiore dell'Aso (Marche) + 10 giorni intensivi ad Ostuni (Puglia)

**MARZO - DICEMBRE 2024**



## DIVENTA INSEGNANTE YOGA

*Namastè*

«Onoro il posto in te  
in cui risiede l'intero universo.  
Onoro il posto di luce, amore,  
verità, pace e saggezza in te.  
Onoro il posto in te dove,  
quando sei lì e io sono lì,  
siamo entrambi **uno.**»

# 7 APPUNTAMENTI CHAKRA

I primi 7 weekend saranno dedicati ai singoli chakra e alle relative asana, pranayama e meditazioni.

Questo serve ad **equilibrare la tua energia** di futuro insegnante ma anche a imparare come condividere con saggezza, accuratezza, passione e attenzione questa strada verso l'equilibrio = **“trovare unione”** (Yoga).

Scoprirai inoltre le origini e la **filosofia dello yoga**, dal Vedanta (Bhagavad Gita), Samkhya (Patanjali) al Tantra (Hatha Yoga, costruzione dei Kosha, Chakra, Mantra, Mudra, Kriyas etc.)

Dopo il weekend del quinto chakra (trasformazione) avrai una **pausa per l'integrazione** di tutto quello che abbiamo fatto. Durante questa pausa potrai dedicarti alla scrittura della tua tesi, allo studio e alla pratica.

Inoltre avrai un intero weekend dedicato alla comprensione e studio dell' **anatomia**.

Durante il ritiro di Settembre sperimenterai il grande tema della **purificazione** (sia in senso pratico su di te, che come tema didattico) attraverso le Sat Karmas sulla base della Gheranda Samhita.

In questo modo **sarai pronto** per gli ultimi due weekend dedicati alle asana, pranayama, meditazione dei **chakra superiori**.

Per l' esame consegnerai la tesi con il tuo "perché", **"la tua missione"** e condurrà una lezione guidando asana, pranayama e meditazione in modo sano ed equilibrato.



*"La mia motivazione è formare insegnanti di yoga che si ricordino il loro pieno potenziale, ispirarli a viverlo completamente per poi poterlo trasmettere ai loro allievi"*  
*(concetto yoga+io)*

*Heike Wolf*

# Programma delle formazioni "Yoga+Io"



## • **La tua pratica yoga nel gruppo**

- Asana
- Pranayama
- Meditazione

## • **Asana**

Principi di allineamento, le principali famiglie di asana (posizioni in piedi, piegamenti all'indietro, piegamenti in avanti, torsioni, posizioni rovesciate, posizioni ad impegno del core), asana statiche e dinamiche, asana preparatorie, variazioni, modifiche, aggiustamenti pratici. Nomenclatura sanscrita.

## • **Anatomia**

- I 14 segmenti scheletrici e movimenti articolari
- I 10 tessuti miofasciali principali e le loro azioni:
- Morfologia e Patologia delle Ossa
- Anatomia funzionale
- Variazioni scheletriche
- Articolazione della colonna
- Articolazione delle anche
- Articolazione della spalla
- Prevenzione degli infortuni nello Yoga

## • **Pratica di insegnamento**

Come condurre classi yoga in sicurezza. Pianificazione e sequenza delle lezioni. Dimostrazione e cueing, come mostrare più efficacemente le posizioni dello yoga in modo chiaro e comprensibile (la qualità della voce, il linguaggio attivo vs. passivo, il tono e l'udibilità)

## • **Filosofia**

Origine e sviluppo della filosofia dello yoga: dal Vedanta al Tantra.

## • **Didattica**

## • **Sviluppo personale s.e.i.** (integrazione **e**mozionale **s**pirituale)

## • **Sistema Chakra / sistema Koshas 5 corpi**

## • **Pranayama e tecniche preparatorie (Hathenas)**

## • **Meditazione e Mantra**

## • **Coaching individuale** ("Vivere la migliore versione di te")

Calendario

# 2024

Date:

con Heike Wolf - Creatrice del metodo "Yoga+Io"

**1/2/3 Marzo YTT** presso Yogaitalia - Montefiore dell'Aso (AP)

**5/6/7 Aprile YTT** presso Yogaitalia - Montefiore dell'Aso (AP)

**26/27/28 Aprile YTT** presso Yogaitalia - Montefiore dell'Aso (AP)

**24/25/26 Maggio YTT** presso Yogaitalia - Montefiore dell'Aso (AP)

**28/29/30 Giugno YTT** presso Yogaitalia - Montefiore dell'Aso (AP)

**30 Agosto - 08 Settembre Shat Karma** presso Ostuni Trulli Paradise (BR)

Ritiro intensivo.

**27/28/29 Settembre YTT** presso Yogaitalia - Montefiore dell'Aso (AP)

**26/27/28 Ottobre YTT** presso Yogaitalia - Montefiore dell'Aso (AP)

## **ANATOMIA con Ameriga**

L'anatomia è un corso "online on demand" con Ameriga

Giannone e si conclude con un appuntamento "live" in sala il

27-28 Marzo (data da confermare).

**30 Novembre - 1 Dicembre esame YTT**

*presso Yogaitalia - Montefiore dell' Aso (AP)*

## Struttura weekend

presso Yogaitalia - Montefiore dell' Aso (AP) - Marche

### **Venerdì**

18.00 – 22.00

### **Sabato**

7.00 - 17.00

### **Domenica**

7.00 - 17:00

## Struttura ritiro intensivo

30 AGOSTO - 8 SETTEMBRE 2024

presso "Trulli Paradise" - Ostuni (BR) - Puglia

### **30 Agosto**

arrivo ore 18:00

### **31 Agosto - 7 Settembre**

7:00 - 21:00

### **8 Settembre**

partenza ore 12:00

*Durante la settimana intensiva avrai  
la sensazione di vivere in un Ashram.*

*Questo ti aiuterà nel processo di **purificazione**  
del corpo fisico e del corpo mentale (schemi mentali)*

*per dare spazio al tuo vero SE (essere)  
attraverso le Shat Karma.*

***Imparerai a dare spazio ai tuoi rituali quotidiani.***

## COSTI

- **Quota della formazione\***: € 2222.

10% di sconto se effettui un pagamento unico al momento dell'iscrizione oppure pagamento a rate: prima rata € 500 al momento dell'iscrizione + 7 rate mensili da € 246.

**\*la quota comprende:**

- **250 ore di formazione così suddivise:**

didattica frontale 241 ore (7 WE da 20 ore, 2 WE da 10 ore, 66 ore durante il ritiro intensivo, 15 ore online)

didattica non frontale: 9 ore (studio individuale e scrittura tesi)

- **libero accesso a tutte le lezioni di yoga di Heike** (in presenza / online) condotte durante l'anno 2024.

- possibilità di svolgere **tirocinio** durante le lezioni di Heike

- **esame finale**

(con diploma di certificazione 250 RYT)



N.B. pasti e alloggio non sono compresi nei weekend. Se hai bisogno di una sistemazione contattaci: potrai avere dei prezzi agevolati presso la nostra struttura [Yogaitalia - Angeli di Montefiore](#).

- **Quota vitto e alloggio ritiro intensivo\*\***

nello splendido [Trulli Paradise Ostuni](#) (da saldare all'arrivo).

**Trullo/Tenda (2 persone)** con bagno in comune

€ 550

**Posto letto in camera doppia** con bagno in camera

€ 700

\*\*la quota comprende pernottamento e pensione completa durante i giorni della formazione (colazione, pranzo e cena vegetariani).

N.B. verranno effettuati 3 giorni digiuno guidato.



## REQUISITI DI AMMISSIONE

Per accedere alla formazione è necessario avere accumulato almeno un anno di pratica Yoga continua, avere familiarità con gli aspetti base della disciplina dello Yoga, disponibilità alla pratica regolare, allo studio per proprio conto anche attraverso la lettura di testi inerenti lo Yoga.

Soprattutto è importante che tu abbia la voglia e il coraggio di scoprire e condividere la migliore versione di te.





## Chi conduce la formazione?



### Heike Wolf

conduce il 90% delle ore frontali

“Sono Heike Wolf, insegnante di yoga e coach ma preferisco esser definita «ricordatore». Sono madre di due meravigliose figlie e moglie, che preferisco definire "amante" (sentirsi amati). Sono il creatore e il proprietario di due meravigliosi luoghi di ritiro. Adoro insegnare yoga, perché mi sento permanentemente connessa con il mio io superiore. Da questa connessione parte il mio insegnamento con i miei studenti. Per me, il coaching è il turbo dello yoga e viceversa. Insieme, queste due qualità mi danno l'opportunità di aiutare le persone nel loro cammino verso sé stesse, nel loro potere, nel loro pieno potenziale e nel ricordare loro quanto sono uniche.”



- Insegnante di yoga BDY / EYU
- ERYT-500 Plus Yoga Alliance
- Insegnante CNES 750 ore
- s.e.i. Personal Trainer Positive Factory Rosenheim
- Consulente Evolvere s.e.i.
- Guaritore Theta

### Ameriga Giannone

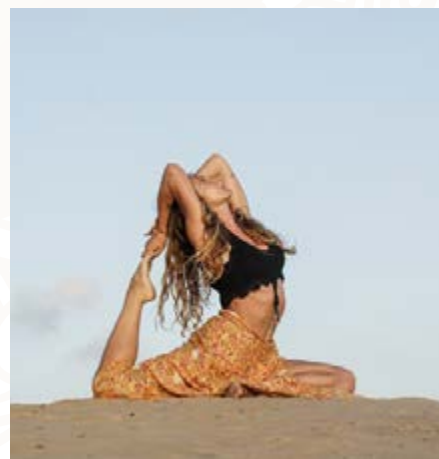
conduce le 25 ore di anatomia

[IG @amerigayoga](https://www.instagram.com/amerigayoga)

Ameriga è un'insegnante di yoga meravigliosa, con tanta esperienza in diversi stili di yoga.

Sono contentissima di averla incontrata e conosciuta in Sicilia.

E' un'amante e un'esperta appassionata dell' anatomia del corpo umano e soprattutto riesce a trasmettere questo fascino al prossimo. Lei stessa si definisce "Nerd della Anatomia" e mi sento molto grata che fa parte della formazione 250 TT Yoga+Io.



*Vuoi iniziare a condividere il tuo Yoga?*

## PRENOTA UN COLLOQUIO GRATUITO CON HEIKE

*"Se hai dubbi riguardo la tua  
scelta non lasciarli tali...*

*voglio darti, anzi dar**ci**  
la possibilità di conoscer**ci**.*

*Prenota in maniera totalmente gratuita  
un incontro di 30 minuti con me  
(chiamata/videochiamata)*

*e condividi come me le tue domande  
e/o le tue paure.*

*Non vedo l'ora di conoscerci!"*

*Heike Wolf*


## Contatti

Heike Wolf - 366 18 86 338

(anche whatsapp)

*Come ci si iscrive ?*

[clicca su questo \*\*link\*\* e compila il form](#)



If you want to be happy,  
do happy things.

If you want to be healthy,  
do healthy things.

If you want to be holy,  
do holy things.

- **Swami Gitananda** -

*"Se vuoi essere felice,  
fai cose felici.*

*Se vuoi essere sano,  
fai cose sane.*

*Se vuoi essere sacro,  
fai cose sacre."*