## SECONDO ANNO

**anno 2026-2027**

| Data | Giorno | tematica trattata | nr ore | mattina | rientro |
|---|---|---|---|---|---|
| **19/09/26** | Sabato | Presentazione del corso, Cultura, filosofia e storia dello yoga (2h), Alimentazione Naturale (1h) | 3 | 3 | |
| **20/09/26** | Domenica | Parte scheletrica del Complesso Cranio-Facciale | 4 | 4 | |
| **17/10/26** | Sabato | Base Movimento: La terminologia specifica, gli assi e i piani | 3 | 3 | |
| **18/10/26** | Domenica | Anatomia e Fisiologia del corpo umano in chiave olistica(4h)<br>Studio della Colonna Vertebrale e sue articolazioni (4h) | 8 | 4 | 4 |
| **14/11/26** | Sabato | Studio della Colonna Vertebrale e sue articolazioni (fine) | 3 | 3 | |
| **15/11/26** | Domenica | Parte scheletrica della Gabbia Toracica descrizione e funzioni svolte | 4 | 4 | |
| **12/12/26** | Sabato | Parte scheletrica gabbia toracica fine (1h)<br>Studio strutturazione lezioni e prove di conduzione(2h) | 3 | 3 | |
| **13/12/26** | Domenica | Muscoli del complesso Cranio Facciale e ATM | 4 | 4 | |
| **09/01/27** | **Sabato** | **– sabato 9 Gennaio 2027 – esame triennio** | 0 | | |
| **16/01/27** | Sabato | Muscoli del complesso Cranio Facciale e ATM | 3 | 3 | |
| **17/01/27** | Domenica | Muscoli della Respirazione | 4 | 4 | |
| **13/02/27** | Sabato | Muscoli della Respirazione | 3 | 3 | |
| **14/02/27** | Domenica | Tecniche di respirazione in abbinamento all'esercizio fisico e alle asane (3h)<br>Studio ed elaborazione dei suoni e delle musiche con utilizzo di strumenti (5h) | 8 | 4 | 4 |
| **13/03/27** | Sabato | Lo yoga per l'infanzia, per gli adulti, per la terza età e per i disabili | 3 | 3 | |
| **14/03/27** | Domenica | muscoli della Parete Addominale | 4 | 4 | |
| **10/04/27** | Sabato | Muscoli della Parete Addominale fine (2h)<br>Muscoli della Colonna Vertebrale (1h) | 3 | 3 | |
| **11/04/27** | Domenica | Muscoli della Colonna Vertebrale (4h)<br>Studio dei movimenti e degli atteggiamenti delle mani e delle braccia (4h) | 8 | 4 | 4 |
| **08/05/27** | Sabato | Alimentazione Naturale | 3 | 3 | |
| **09/05/27** | Domenica | Gestione del Movimento: Le catene cinetiche, postura interna e postura esterna, , allineamento posturale | 4 | 4 | |
| **16/05/27** | **Domenica** | **– domenica 16 Maggio 2027 – esame fine anno** | | | |
| | | | 75 | | |

I corsi si terranno nelle seguenti fasce orarie:

**sabato** dalle 12.00 alle 15.00

**domenica** dalle 8.30 alle 12.30 rientri dalle 14 alle 18

Per ciascun anno verranno pianificate, per i partecipanti, 7 ore di affiancamento ad istruttori certificati.

**7 livello base o dolce** al primo anno di frequenza

**7 livello unico o posturale** al secondo anno di frequenza

**7 livello avanzato** al terzo anno di frequenza a seconda dell'ingresso nel corso.

per totali 21 ore di affiancamento alla conclusione del triennio.

**Alcune lezioni saranno tenute da Docenti Esterni che verranno contattati e inseriti nel palinsesto**