



TRIYOGA® Basics a Milano

**Formazione x insegnanti
dal 7 febbraio al 13 settembre 2015**

DATE:

7 e 8 febbraio 2015
7 e 8 marzo 2015
18 e 19 aprile 2015
30 e 31 maggio 2015
18 e 19 luglio 2015
7 – 13 settembre 2015

5 week-end + 1 settimana
finale con esami e diploma

LUOGO:

Yogamati, Via Biondelli 9,
Milano



www.thefreespirit.ch

Insegnante e formatrice
diplomata di TriYoga®
Basics-Level 3

TriYoga è lo **YOGA della TRINITA'**:

un flusso dinamico che combina asana e respiro sincronizzato.

Questo metodo abbraccia l'intera gamma delle pratiche yoga, viene insegnato in più di 40 Paesi, sono oltre 50 i Centri di TriYoga ed oltre 900 gli insegnanti diplomati di TY in tutto il mondo.

TriYoga è caratterizzato da movimenti ondeggianti della spina dorsale e posture di profonda apertura del bacino per attivare il **flusso energetico** in maniera spontanea. Le diverse sequenze in armonia con gli elementi e le stagioni fluiscono in una danza armoniosa di anima, corpo e mente.

L'economia dei movimenti ed il respiro ritmico permettono di rilassarsi in azione. Un flow profondo, intenso e meditativo che non richiede alcune conoscenze preliminari di yoga.

Amira Pacentra, è nata a Roma, da alcuni anni vive alle Hawaii e in Svizzera. 1995: istruttrice wellness, insegnante di acquaaerobica e acquayoga.

2003: iniziazione yoga in India! Approfondimento costante e continuo in diverse discipline yoga. 2005: scopre TRIYOGA in Svizzera. E' amore a prima vista e per sempre ~

Amira ha svolto la sua formazione di TY in parte direttamente con Kali Ray, Master TriYogini, negli Stati Uniti e con i migliori Senior Teacher a Santa Cruz e in Europa. Dal 2007 insegna in Svizzera e all'estero. Nel 2012 ha introdotto TriYoga alle Hawaii.

Amira insegna con passione e vocazione profonde. Condurrà la formazione durante i fine settimana preparando la classe per gli esami finali.





TriYoga® Senior Teacher

Formazione di TRIYOGA BASICS:

Contenuto formazione:



PREZZO per persona:

1340 Euro +
90 Euro tassa esame
Acconto di **340 Euro entro il
20.12.2014** per riservare il tuo
posto.

Organizzazione e contatto:

Terri Richards (Tarini) originaria di Santa Cruz (California) insegna TriYoga dal 2000. In qualità di TriYoga Senior Teacher è attiva in tutto il mondo. Il suo insegnamento è caratterizzato dall'amore totale per il TriYoga. Come ex-ballerina dal primo incontro con TriYoga si è subito sentita particolarmente „a casa“ nel flow.

Tarini condurrà la settimana finale e sarà esaminatrice per concludere la formazione con il Certificato di TriYoga Basics.

Nel TriYoga anche chi pratica yoga da tempo inizia con Basics per costruire le fondamenta e soprattutto la forza interiore. In seguito è possibile continuare con il livello 1 fino al livello 7.

Le sequenze fluide combinano **pranayama** (tecniche di respirazione) e **mudra** (posizioni delle mani) con **asana** dinamiche e statiche. Il "flow" (flusso) dell'energia vitale è così stimolato in maniera del tutto naturale.

- La disciplina quotidiana
- 108 posture, 16 rotazioni, 5 tecniche di respirazione, 20 mudra
- Serie 1 – 5 con 108 posture sistematizzate
- Yoga nidra: rilassamento profondo
- Prana vidya: tecniche di respirazione, concentrazione e meditazione
- Pratica e insegnamento dei flow, allineamento corretto nei flow e negli asana, partnerstretch
- Utilizzo del materiale di supporto per i partecipanti

Il prezzo comprende:

140 ore di corso, il manuale TY Basics, uso della struttura Yogamati durante gli orari di formazione. La tassa d'esame per conseguire il Certificato TriYoga Basics equivale a 90 Euro

Amira Pacentra ~ amirapace@gmail.com ~ +39 324 8418944

Iscrizioni per iscritto entro il 20 dicembre 2014 ~

