



250hr Ashtanga Vinyasa Teacher Training

RESPIRO. MANTRA. RITUALI. ASANA. STUDIO.

Corso di Formazione Insegnanti 2026
suddiviso per 8 weekend - in italiano





Nello yoga, come nella vita, il cambiamento è una parte costante e molto naturale del processo. Siamo in continua transizione, da una posizione all'altra, da un luogo all'altro, persino da una relazione all'altra. Questo fa parte della nostra evoluzione e ci ricorda l'importanza del non attaccamento. Nel 2019 abbiamo comunicato un cambiamento nella nostra affiliazione: gli studi che avete conosciuto come "It's Yoga" (Brighton, Egadi-Favignana, Firenze, Fuerteventura, Helsinki, Tallinn, Zurigo) intraprendono un nuovo percorso, in piena sintonia con la nostra crescita personale e professionale. Pur continuando ad apprezzare profondamente gli insegnamenti di Larry Schultz e la pratica del Rocket Yoga, non siamo più affiliati a It's Yoga International.

Nel 2019 nasce "Inbodhi – A Yoga Circle", un nome che evoca illuminazione, pace, connessione con la natura e l'unione sacra che si vive nello yoga. "Il Cerchio" rappresenta fiducia, equanimità, trasformazione e libertà spirituale: una comunità accogliente dove regnano neutralità e uguaglianza, e dove lo Yoga è al centro.

La visione di Inbodhi è rimanere fedeli alla nostra tradizione di condivisione dell'amore per la pratica. Stiamo creando nuovi corsi registrati Yoga Alliance da 200 (RYT 200) e 300 ore (RYT 500), portando in questo sviluppo la nostra migliore esperienza per offrire una formazione di livello superiore.

Per voi, questo cambiamento si tradurrà in un'esperienza e una formazione yoga ancora migliori, senza alcuna interruzione delle attività.

Benvenuti in Inbodhi: siamo felici di continuare a praticare yoga insieme a voi.



INBODHI VISION

La *visione* di Inbodhi è di *condividere*
l' *Amore* per la *pratica*.

LO SCOPO

Lo scopo di Inbodhi è essere autentico, impegnato, onesto, umile, aperto alla guida interiore, fondato nell'amore e collegato nella tradizione, che possiamo condividere l'insegnamento sacro della pratica dello yoga, servire, sostenere e condurre allenamenti trasformativi, avere quindi una comunità globale che si nutre di pace, fiducia, abbondanza, equanimità, armonia, libertà spirituale, gioia e ispirazione.



PERCHÈ IL NOSTRO TRAINING?

Questo corso vi guiderà attraverso una comprensione completa del sistema di studio di Inbodhi, che costituisce la struttura per la Serie Primaria di Ashtanga Vinyasa Yoga.

Esplora la tua comprensione degli ingredienti principali dell'Ashtanga Vinyasa yoga, attraverso una prospettiva moderna. Attraverso il pranayama, la pratica di asana, il diario mente-corpo, la conversazione di gruppo, la lettura e la meditazione guidata, praticherete il processo essenziale dell'ascolto cosciente del vostro sé superiore.

La nostra intenzione è quella di fornire e mantenere un ambiente di supporto in cui ogni studente inizia a connettersi con il proprio insegnante interiore, all'interno della loro saggezza interna e voce autentica. Vogliamo sostenere il vostro viaggio mentre si sviluppa, si approfondisce, apprezza e si espande con la veridicità dentro di voi.

IL NOSTRO PROGRAMMA

Il programma di 250 ore certificato dalla Yoga Alliance e da CSEN mira a farti entrare in confidenza con la Prima Serie Modificata di Ashtanga così da poterla insegnare. Allo stesso tempo, durante il corso, verrai introdotto alla routine del Rocket che praticheremo regolarmente durante tutta la durata del corso.

Il nostro programma è aperto a tutti coloro che stanno praticando yoga - non chiediamo un livello minimo di esperienza, ma chiediamo impegno, passione e disponibilità. Questo corso aiuta gli studenti ad approfondire la loro comprensione e il rapporto con la pratica attraverso lo studio dei pilastri fondamentali: respiro, bandhas e drishti, combinato con asana e sequenza di ripartizione e modifica per tutti i livelli, nonché l'anatomia funzionale e fuori gli strumenti di coaching vita mat. Con metodi efficaci per rendere la pratica accessibile e appropriata, l'approccio di Inbodhi è terapeutico, stimolante e contemporaneo, di sostegno, eppure ricco di tradizione.



COSA IMPARERAI

Elementi del Corso | 200 Ore:

- ☀ Storia: T. Krishnamacharya - Pattabhi Jois e Larry Schultz
- ☀ Otto arti di Patanjali: pratica di Yamas, Niyamas, Asanas, Pranayama,
- ☀ Pratyahara e Dharana e conoscenza di Dhyana e Samadhi.
- ☀ L'applicazione del respiro
- ☀ Saluti al Sole - Suryanamaskara A e B
- ☀ Pratica minima giornaliera
- ☀ Asana, teoria e pratica (più di 100 posizioni con rispettive modifiche):
- ☀ Posizioni in piedi, a sedere e serie finale della Prima Serie con analisi dettagliata
- ☀ Pratica e benefici delle pose
- ☀ Aggiustamenti verbali e manuali
- ☀ Yoga Sutra / Chakras / Naulis / Bandhas
- ☀ Anatomia
- ☀ Tecniche di rilassamento

50 ore

- ☀ Introduzione all'Alimentazione Ayurvedica
- ☀ Approfondimento in Anatomia funzionale
- ☀ Mantra. Il potere e benefici del suono.
- ☀ Un incontro di Transformational Breath



DURATA

Un weekend al mese da marzo a novembre (esclusi luglio e agosto):

06 - 07 - 08 marzo 2026

10 - 11 - 12 aprile 2026

08 - 09 - 10 maggio 2026

12 - 13 - 14 giugno 2026

04 - 05 - 06 settembre 2026

02 - 03 - 04 ottobre 2026

06 - 07 - 08 novembre 2026

04 - 05 - 06 dicembre 2026

INSEGNANTI



Michèle Anne Barocchi

Insegnante di yoga
E-500 RYT®

Scienziata, Fondatrice
di Inbodhi Yoga Firenze,
Insegnante certificata di Canto
Vedico, Facilitatore certificato
di Transformational Breath



Brenda Aller

Insegnante di yoga
E-200 RYT®

Dietista certificata, Consulente
certificata in stile di vita e
alimentazione Ayurvedica
Coordinatrice dei training di
Inbodhi Yoga Firenze

PREZZO

Prezzo totale 2900€. Early bird 2600€ entro il 9 febbraio 2026. Richiediamo un deposito di 500€ che si scaleranno dal totale. Il saldo rimanente lo puoi pagare in 8 rate una volta al mese entro la fine del percorso.

Il costo del corso per insegnanti non copre le spese di vitto e alloggio.

ORARIO

Venerdì pomeriggio / sera

17.30 - 20.00

Sabato giornata intera

08.30 - 18.00

Domenica giornata intera

08.30 - 18.00

DOVE

La formazione si terrà a Firenze nel nostro studio in via del Pignone 28A.



REQUISITI PER LA CERTIFICAZIONE

1. Insegnare una lezione: Chiederemo di insegnare una lezione individuale al nostro studio.
2. Assistere lezioni: Assisterai delle lezioni dove insegna uno degli insegnanti del nostro studio. Ti chiederemo di fare aggiustamenti fisici e di rispondere ad alcune domande dopo la lezione.
3. Osservare lezioni: Osserverai delle lezioni di altri insegnanti facendo attenzione al loro stile di insegnamento.
4. Compiti scritti: chiediamo di tenere un diario

di pratica che ti aiuterà a far tesoro delle tue scoperte.

5. Dichiarazione della tua filosofia come insegnante: Comporrai una breve dichiarazione dove illustrerai i principi che intendi seguire insegnando Ashtanga Yoga.

6. Esami: Due quiz brevi per verificare l'apprendimento delle pose e dei nomi in sanscrito e un esame finale scritto utile per ricordarvi quali sono i concetti importati da non dimenticare.



E DOPO, COMUNITÀ E CONNESSIONE



Siamo una famiglia internazionale e anche una comunità locale e non vediamo l'ora di darvi il benvenuto nella famiglia INBODHI. Il Circolo è un circolo di fiducia, equanimità, trasformazione e libertà spirituale. Noi 'Inbodhi' una comunità collettiva dove tutti sono benvenuti, la neutralità e l'uguaglianza regna, e lo Yoga è supremo.

La Family di Firenze:

Michele Anne Barocchi - Director | Trainer
Brenda Aller | Training Coordinator
Giulia Fiorani | Training Assistant
Dario Firusbakht - Facilitator
Camilla Heurlin - Facilitator





CONTATTACI

Richiedi maggiori informazioni e chiarezza:
firenze@inbodhiyoga.com

Puoi contattare Brenda Aller, Training coordinator
+39 3313311115.

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

www.inbodhiyoga.com/firenze