ATMASTUDIO
Centro Anusara® Yoga

Anusara® Yoga Teacher Training

2025-2026

con Piero Vivarelli e Caterina Cortellini

Anusara® Yoga Teacher Training (www.anusarayoga.com) è la naturale evoluzione di Anusara Yoga Immersion, a completamento delle RYS 200 ore del programma di *Anusara School of Hatha Yoga* riconosciuta da Yoga Alliance US, ed è il prerequisito per accedere ai moduli di Advanced TT ASHI per il raggiungimento delle RYS 500 ore.

Anusara® Yoga Teacher Training è un **profondo viaggio di conoscenza dell'arte dell'insegnamento dello hatha yoga** nello stile Anusara. **Piero Vivarelli** e **Caterina Cortellini** condurranno i partecipanti lungo il cammino, aiutandoli nel trovare e affinare la propria abilità e la propria voce, nel guidare con sapienza e sicurezza i propri studenti nell'esperienza del potere trasformante di questameravigliosa disciplina.

IL PROGRAMMA DI 100 ORE DI CORSO COMPRENDE:

- Come trasmettere gli elementi essenziali in una lezione di AnusaraYoga, integrando temi di forte ispirazione con i Principi Universali di Allineamento®
- L'arte di insegnare condividendo gli elementi chiave degli asana delle diverse categorie: posizioni in piedi, piegamenti in avanti, piegamenti indietro, equilibri sulle braccia, capovolte, posizioni sedute e supine
- I principi per disegnare con creatività le sequenze delle lezioni
- L'abilità nell'osservare ciò che si insegna, le istruzioni verbali e gli aggiustamenti fisici, il potere delle dimostrazioni
- Le istruzioni del respiro negli asana, nel pranayama e nella meditazione
- Pratica dell'insegnamento in coppia, in piccoli gruppi e in gruppi più ampi, con dettagliati feedback degli insegnanti

COSTI

€1.600 se versati in un'unica soluzione entro 5 settembre 2025

€1.800, suddivisibili in quattro pagamenti:
- anticipo di €300 a conferma dell'iscrizione entro il 5 settembre 2025
- 500 euro entro il 3 ottobre 2025
- 500 euro entro il 8 gennaio 2026
- 500 euro entro il 25 febbraio 2026

ATMA STUDIO SRLS – IBAN: IT85W0329601601000067662979
PAYPAL: info@atmastudio.it

- Per chi ha già frequentato un Anusara Yoga Teacher Training è previsto lo **sconto del 30%** su tutto il corso o sul week end singolo! In questo caso la partecipazione è possibile solo nel caso ci siano posti disponibili.
- Costo del corso IVA inclusa comprensivo del manuale Teacher Training Anusara Yoga e della tassa di proprietà intellettuale di ASHI.

DA SAPERE:

- Per partecipare è necessario avere frequentato 100 ore di Immersion Anusara.
- Al termine del Teacher Training, il candidato, se ritenuto idoneo dagli insegnanti, potrà richiedere la qualifica di insegnante con Elementi di Anusara Yoga TM presso l'Anusara School of Hatha Yoga, riconosciuta dalla Yoga Aliance US come RYT 200 ore, e necessaria per potere usare il nome Anusara Yoga nella denominazione del proprio stile di insegnamento.

DATE

- 13-14 settembre 2025
- 4-5 ottobre 2025
- 1-2 novembre 2025
- 29-30 novembre 2025
- 10-11 gennaio 2026
- 7-8 febbraio 2026
- 28 febbraio-1 marzo 2026

Sabato ore 10.30-18.30 - **Domenica** ore 9.00-16.30

SEDE

ATMA STUDIO
Via Emilia Levante, 6 (presso Circolo Mazzini)
40139 Bologna

Per informazioni & iscrizioni
info@atmastudio.it - Tel. 346 4915518
www.atmastudio.it

PIERO VIVARELLI

Tra gli insegnanti italiani di yoga più infuenti, Piero Vivarelli ha l'abilità di guidare gli studenti ad esplorare in profondità e con sicurezza le proprie risorse interiori ed esteriori, abilità che nasce dalla sua esperienza diretta del potere della pratica, e dalla passione con cui condivide tale esperienza in modo aperto e sincero. Dedito sin dal 1994 allo yoga in tutti i suoi aspetti tradizionali, ha vissuto in India dal 1997 al 2000, e ha studiato regolarmente con John Friend, fondatore di Anusara Yoga, e con altri insegnanti di fama mondiale tra i quali Desiree Rumbaugh, Sianna Shermann e Noah Mazé. Nel 2005 è stato il primo italiano a ottenere la certifcazione di Anusara Yoga. Nello stesso anno ha fondato l'AtmaStudio di Bologna. *www.pierovivarelli.it*

CATERINA CORTELLINI

Caterina Cortellini è un'insegnate certifcata di Anusara Yoga. Studia hatha yoga da oltre 30 anni e dal 1997 al 2000 ha vissuto in India, esperienza che le ha permesso di approfondire il proprio cammino spirituale e immergersi completamente nello studio e nella pratica dello yoga nei suoi molteplici aspetti. La laurea in lettere e flosofia la sostiene nel continuo approfondimento della flosofia orientale, che ha studiato con Mark Dyczkowsky, Paul Muller Ortega, Carlos Pomeda e con Bill Mahony. Assieme a Piero Vivarelli ha fondato la comunità Anusara di Bologna. Il suo tratto distintivo risiede nella capacità di accogliere e onorare ogni studente con amore e gratitudine.

E-RYT 500 yoga ALLIANCE · Anusara® School of Hatha Yoga · www.atmastudio.it ATMASTUDIO Centro Anusara® Yoga