OSSERVAZIONI E AGGIUSTAMENTI

Modulo di Advanced Teacher Training Anusara Yoga

3-4 ottobre 2026
con Piero Vivarelli

L'osservazione e l'aggiustamento rappresentano l'arte di vedere e aiutare i nostri studenti **a tutti i livelli del loro essere**. Ciò richiede la capacità di **essere pienamente presenti** e comprende molto più dell'osservare e migliorare una postura o un allineamento.

L'obiettivo di questo modulo è aiutare i partecipanti ad **approfondire la comprensione del potere degli aggiustamenti**, e **affinare la capacità di praticarli**, così da favorire nei propri studenti l'esperienza del **sentirsi a proprio agio con sé stessi**.

A CHI È RIVOLTO?

Il modulo è aperto a tutti gli studenti di yoga che hanno **completato le 200 ore di Anusara Immersion e Teacher Training**, e a **insegnanti di altri stili** che desiderano esplorare un altro approccio.

È uno tra i moduli obbligatori per gli insegnanti impegnati nel programma di 300 ore Anusara Advanced Teacher Training.

13 ORE IN PRESENZA

ARGOMENTI

- Principi progressivi per "vedere" i nostri studenti
- La presenza come aggiustamento
- Principi progressivi per gli aggiustamenti
  - Verbali – Un linguaggio chiaro e articolato
  - Fisici – Sensibilità, intelligenza energetica e bio-meccanica
- Il toccare - Etica, efficacia e parametri del tocco nella pratica dello yoga
- Tipi di aggiustamenti
  - Allineamento
  - Apertura
  - Approfondimento
  - Terapeutico
- Uso dei supporti
- Posizioni chiave nelle diverse categorie di posizioni per affinare la capacità degli aggiustamenti fisici

VERRÀ FORNITA UN DISPENSA

DOVE	QUANDO
Via Emilia Levante, 6 (presso Circolo Mazzini) 40139 Bologna	**Sabato 3 ottobre** 10.00/13.00 – 14.30/18.30 **Domenica 4 ottobre** 9.00/12.30 – 14.00/16.30

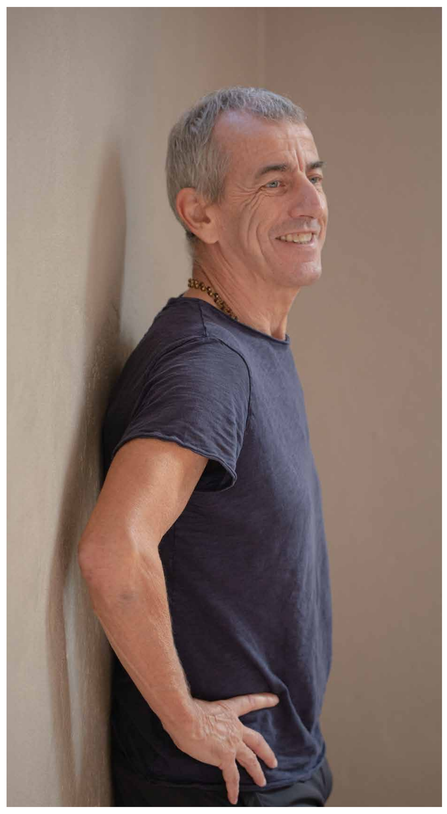
COSTI

230 Euro

ATMA STUDIO SRLS IBAN:
IT85W0329601601000067662979
Causale: Att A&O 2026

PER INFO E ISCRIZIONI

Alessandra: info@atmastudio.it



PIERO VIVARELLI

È riconosciuto tra gli insegnanti più influenti in Italia - molti maestri di diversi stili di hatha yoga frequentano regolarmente le sue lezioni e i suoi seminari di approfondimento - per la sua riconosciuta abilità nel guidare (con leggerezza) i suoi studenti ad esplorare in profondità e sicurezza le proprie risorse interiori. Dedito allo yoga in tutti i suoi aspetti tradizionali sin dal 1994, ha vissuto in India nell'ashram del suo Guru dal 1997 al 2000. Sin dal 1996 ha studiato con John Friend (fondatore di Anusara Yoga), e con altri insegnanti di fama internazionale, e nel 2005 ha fondato l'AtmaStudio di Bologna. Profondamente influenzato dagli studi fatti con professori di filosofie e religioni orientali quali Mark Dyczkowski, Carlos Pomeda, Bill Mahony (con tutti e tre ha inoltre co-insegnato workshop e ritiri) e Paul Muller Ortega, insegna regolarmente all'AtmaStudio di Bologna, e tiene corsi, training e ritiri in Italia e in altri paesi europei.

www.atmastudio.it

ATMASTUDIO
Yoga