



**holismos**  
Yoga & Wellness



# FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA



**200H**



c/o **CENTRO TOPMEMORY** GENOVA,  
V.LE BRIGATA BISAGNO 2/38 (scala destra, 7° piano)

**WWW.YOGA-FORMAZIONE.IT**  
OPPURE **WWW.HOLISMOS.COM**

**INFO@HOLISMOS.COM**

**TEL 3383824280 - 3470478001**



TOPMEMORY



IN COLLABORAZIONE CON  
**THREE TREASURES YOGA**





**WWW.YOGA-FORMAZIONE .IT**  
**OPPURE WWW.HOLISMOS.COM**  
**INFO@HOLISMOS.COM**  
**TEL 3383824280 - 3470478001**

# IL VIAGGIO ALLA SCOPERTA DELLA TUA VERA NATURA

Corso indirizzato a coloro che desiderano conseguire la qualifica di **Istruttore Yoga I livello YAI 200h** ed anche a tutti coloro che desiderino approfondire la propria conoscenza nel campo dello yoga e della crescita personale.

Il nostro modello formativo pone grande cura nel costruire delle solide basi attraverso lo studio e la conoscenza degli **8 rami dello Hatha Yoga classico**.

PERCHÉ SCEGLIERE IN NOSTRO CORSO DI FORMAZIONE?

- Un corso **unico nel suo genere in Italia**, tenuto da insegnanti di fama **internazionale**.
- Tutti gli insegnanti sono **terapisti in medicina cinese** ed altre **discipline olistiche**.
- Nell'arco di **12 mesi** potrai conseguire il tuo **Diploma Internazionale YAI**.
- Il corso è formulato su **8 week-end** più un seminario residenziale intensivo di 5 giorni.





## SEDE DEL CORSO

Centro Topmemory Viale Brigata Bisagno 2/38, 7° piano scala dx - Genova

## DATE DEL CORSO

31ottobre - 01novembre, 19/20dicembre, 30/31gennaio, 27/28febbraio, 27/28marzo, 17/18aprile, 01/02maggio, 15/16maggio, ritiro dal 25 al 29agosto

## METODO DI INSEGNAMENTO

E' nostro primario interesse fornire ai partecipanti delle basi solide con cui intraprendere un percorso di pratica e di studio tale da poter sostenere la crescita come yogi praticanti ed insegnanti che, sicuramente, li sosterrà ed accompagnerà per tutta la vita.

L'esplorazione della pratica dello yoga tradizionale è proposta in modo tale da rispettare ed onorare la tradizione nel modo più puro possibile ma allo stesso tempo, volta a promuovere una sincera auto investigazione in modo che ognuno possa a sua volta ri-proporla in modo rilevante ed attuale, in linea con un mondo in costante trasformazione.

Nel nostro corso, uno "spazio speciale" viene dato alle tecniche di guarigione orientale, in quanto crediamo che queste possano favorire i nostri studenti nel familiarizzare con l'anatomia del corpo e la sua bio-meccanica, e una maggiore consapevolezza della propria salute per poter facilitare la stessa curiosità nei loro futuri allievi aiutandoli nel loro percorso di crescita.



c/o Viale Brogata Bisagno 2/38, Genova TOPMEMORY visita il nostro sito [www.topmemory.it](http://www.topmemory.it)



## ASPETTI PRICIPALI DELLA FORMAZIONE

Principi della filosofia relativa allo Yoga

Pratica di Meditazione e Mantra

Principi della pratica delle Asana, degli allineamenti e del Pranayama

Anatomia, tecniche e pensiero relativo alle discipline di guarigione orientali

Interpretazione in chiave moderna dello Yoga

Esplorazione degli Yoga Sutra, degli insegnamenti base del Buddismo e delle parole in Sanscrito

Principi di Nutrizione e tecniche riguardanti le principali regole di condotta dello Yogi

Principi e Tecniche di insegnamento, uso corretto della voce adattandola al ruolo dell'insegnante

## IL PROGRAMMA DEL CORSO DI FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA

MONTE ORE 200 + 50 Practicum e tirocinio (alcune delle ore verranno svolte online)

ANATOMIA E FISIOLOGIA ( 20 ORE)

FILOSOFIA ORIENTALE / TECNICHE DI GUARIGIONE ( 18 ORE)

FILOSOFIA DELLO YOGA, CANTO E MEDITAZIONE ( 36 ORE)

PRATICA DI INSEGNAMENTO (36 ORE)

GRUPPI DI STUDIO ED APPROFONDIMENTO (36 ORE)

YOGA ASANA E PRANAYAMA ( 54 ORE)

PRACTICUM E TIROCINIO ( 50 ORE)



c/o Viale Brogata Bisagno 2/38, Genova TOPMEMORY visita il nostro sito [www.topmemory.it](http://www.topmemory.it)



## LA CERTIFICAZIONE

HOLISMOS CORSO DI FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA "INIZIA IL VIAGGIO ALLA SCOPERTA DELLA TUA VERA NATURA" 1° livello YAI 200 h è organizzato in stretta collaborazione con THREE TREASURES YOGA. Ambedue queste scuole sono riconosciute come membri di YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL.

Una volta superato l'esame finale ed aver adempiuto ai requisiti del practicum ( lavoro di approfondimento personale e tirocinio da svolgersi a casa propria ), gli studenti riceveranno il diploma 200 h istruttore dalla YAI, internazionalmente riconosciuto.

La YAI è una organizzazione con sede in India, devota alla diffusione dello Yoga ed alla promozione della cultura, della tradizione attraverso il mantenimento di requisiti e di standard adeguati.







## A CHI E' RIVOLTO

Il percorso è indirizzato a coloro che desiderano conseguire una qualifica di ISTRUTTORE YOGA 1° livello (YAI 200 h); inoltre è rivolto anche a tutti coloro che desiderino approfondire un percorso personale di conoscenza ed evoluzione individuale attraverso lo studio e la Pratica dello Hatha Yoga.

## AMMISSIONE AL CORSO

Per accedere al percorso formativo è necessaria la pratica di una qualche forma di Hatha yoga continuativamente per un minimo di 2/3 anni, ed essere desiderosi di approfondire la Conoscenza.

L'ammissione al corso avverrà mediante un colloquio telefonico o via skype con un insegnante.

## FREQUENZA

8 weekend, uno al mese, più un ritiro di 5 giorni.

La frequenza è obbligatoria, non sono ammesse assenze superiori al 15%.

Il corso prevede un monte ore 200 + 50 Practicum e tirocinio e alcune delle ore verranno svolte online.

Il corso è insegnato in Italiano, in caso di necessità una traduzione simultanea è offerta dal Centro Holismos.





## COSTI

Il costo totale del corso è di 1600€ (1450€ per le iscrizioni pervenute entro il 10 settembre 2020). Il pagamento va effettuato in tre soluzioni, la prima di 500€ all'atto dell'iscrizione, le restanti due entro fine gennaio ed entro fine aprile 2021. (Condizioni di pagamento speciali verranno contemplate su richiesta dei partecipanti).

## COSA E' INCLUSO NEL COSTO

Il pagamento include tutte le lezioni sia dei weekend che quelle durante il ritiro di 5 giorni, le dispense ed eventuale altro materiale didattico aggiuntivo.

## COSA NON E' INCLUSO NEL COSTO

La quota non include eventuale pernottamento durante i weekend e non sono inclusi i pasti principali (sarà nostra cura offrirvi nominativi di strutture che offrono le migliori condizioni).

Non sono incluse le spese di soggiorno in pensione completa durante il ritiro (sarà nostra cura comunicarvi la location più idonea per spazi e prezzo migliore).

Info ed iscrizioni: [info@holismos.com](mailto:info@holismos.com) - [www.holismos.com](http://www.holismos.com) cell. 338 3824280



c/o Viale Brogata Bisagno 2/38, Genova TOPMEMORY visita il nostro sito [www.topmemory.it](http://www.topmemory.it)



## GLI INSEGNANTI



**Molly Cofman** oltre ad essere un insegnante yoga certificato, ha la qualifica di Agopuntrice specializzata in erbe cinesi. Ha conseguito un Master in Scienze e Medicina Orientale presso il "Pacific College of Oriental Medicine" di Chicago. Oltre ad essere già in possesso del titolo di "Bachelor of Science" in Ecologia e Biologia Evolutiva e di un Master in "Fine Arts, Theater Arts and Dance" conseguito presso l'Università dell'Arizona. Molly ha scoperto lo yoga nel 1993 a Tucson, Arizona, mentre era alla ricerca di qualcosa che l'aiutasse a mantenersi in forma per la sua attività come ballerina. Anche se il suo background era la danza, Molly è riuscita a connettersi immediatamente con la pratica delle Asana ed è nato in lei il desiderio di scoprire ed approfondire la filosofia che sostiene lo Yoga. Il suo crescente interesse in Buddismo e Taoismo ha modellato le sue scelte future, incluso la formazione in Medicina Tradizionale Cinese che tutt'ora pratica, sia privatamente che in cliniche ed ospedali. Il concetto di fluidità è pervasivo nell'approccio che Molly ha nell'insegnamento, sia che riguardi lo Yoga, la danza o la Medicina Tradizionale Cinese. Non esiste alcun aspetto della nostra esistenza che sia statico, così in modo naturale, lo studio, l'esplorazione e l'esperienza della vita attraverso il movimento acquista un grande valore. Quando dimostriamo fluidità, abbiamo l'opportunità di scegliere calma o eccitazione e connettersi alla gioia con rinnovata chiarezza.







**Massimo Cantara** si è avvicinato allo Yoga dopo aver praticato Shorinji Kempo per tanti anni conseguendo il titolo di 2° Dan (arte marziale Giapponese legata al Buddismo Zen). Successivamente Massimo si è diplomato come insegnante di Yoga con la scuola internazionale SYM ( 500 ore YAI) di cui è anche docente dal 2010 insegna presso il proprio centro in Italia ed è membro fondatore di "Three Treasures Yoga" scuola di formazione internazionale in Yoga. Oltre all'attività professionale di operatore in Discipline Bio-Naturali e a quella di Insegnante di Shiatsu. Massimo possiede un diploma di 300h in Yoga Therapy conseguito nel Kerala, India con Vashistha Yoga Foundation. Nel 1999 fonda il Centro Holismos arti per la salute, un centro per la diffusione e la pratica delle discipline Bio Naturali, tra cui lo Yoga, di cui è ancora attualmente il direttore. E' stato docente in alcuni corsi di formazione per operatori socio sanitari (animatori di comunità) finanziati dalla CEE e, cosa più importante, ha partecipato al progetto: "L'Ospedale senza Dolore" della Asl 7 presso gli ospedali di Poggibonsi e di Nottola (Montepulciano) effettuando dal 2003 al 2007 oltre 360 ore di docenza, formando le infermiere al trattamento del dolore con tecniche manuali integrate. Per la Federazione Italiana Shiatsu ha coperto le cariche di Rappresentante Regionale, Membro del direttivo e della commissione esaminatrice.. Nel 2012 fonda insieme ad altri tre colleghi il "Gruppo di studio Shiatsu evolutivo" con il quale organizza importanti eventi a livello nazionale in ambito Shiatsu. Nel 2016 fonda insieme a Sara Della Torre il nuovo centro Holismos Yoga e Wellness a Varese. Nel 2018 Massimo consegue la certificazione di Insegnante Yoga di secondo livello (500h IYA). Diploma di Equilibrio Cranio Sacrale, Kinesiologo, Operatore Shiatsu, Insegnante Yoga.





**Nathalie Comas** è una insegnante Yoga professionista, ha alle spalle 1000 ore di formazione avendo studiato a Mysore e in Kerala per 10 anni. Dopo la formazione ha iniziato ad insegnare yoga full time, per vari Teacher training e ritiri in Thailandia, Indonesia e Spagna. Nathalie è anche una cuoca vegetariana di grande esperienza avendo studiato Ayurveda e Naturopatia per molti anni.

Nathalie organizza anche propri ritiri oltre che far parte dello staff di insegnanti di ILoveIHeart nelle formazioni di 200 h e 300 h per insegnanti di Yoga. Originariamente Nathalie ha una formazione in Hotel management ed ha lavorato per diversi anni in hotel e resorts di lusso in diverse località nel mondo, prima di dedicare la propria vita allo Yoga.



**Margrét Stefánsdóttir** è nata in Islanda 1978, ma da 20 anni vive in Danimarca. Margrét è laureata in studi sportivi ( sports anatomy, sports fysiology, sports psycology and movement science), laurea conseguita presso "Icelandic collegege of sports". Nel 2004 ha ottenuto la certificazione in agopuntura. Nel 2014 ha ottenuto la certificazione come istruttore di Hatha yoga 200 h in Spagna con Gerry Rixen seguito poi dalla certificazione successiva di 300 h Yoga therapy nel 2018 (con Gerry Rixen e Massimo Cantara). Margrét ha terminato la propria formazione con un corso di 100 h di Yin yoga nel Gennaio 2020.

"Ho iniziato a praticare Yoga nel 1998 perchè praticando kick boxing e kung fu avevo l'esigenza di diventare più flessibile. Negli anni però lo Yoga è diventato sempre più appassionante e il mio percorso di vita principale".





**Virginia Wood** pratica yoga da circa 30 anni e si è qualificata come insegnante di Dynamic yoga con Godfrey Devereux nel 2003. Virginia ha studiato Yoga Therapy and postural analysis con Doug Keller of Do-in yoga . Anche se la sua formazione iniziale è in Iyengar yoga, sia Astanga, Anusara che Vinyasa flow rappresentano una importante influenza nel suo approccio alla pratica e all'insegnamento.

Virginia presta particolare attenzione agli allineamenti durante le esecuzioni delle posture e la sua particolare propensione a favorire l'ascolto del respiro, sincronizzandolo al movimento, con sensibilità, aiutando a creare quell'immobilità, focalizzazione ed interiorità necessari ad iniziare un processo di auto investigazione. Virginia è una esperta di Medicina Tradizionale Cinese, praticando sia agopuntura che erboristeria cinese dal lontano 1988. Da alcuni anni Virginia vive a Brighton UK dove lavora in ambito della guarigione, recentemente ha conseguito un diploma biennale in Yoga Therapy.



c/o Viale Brogata Bisagno 2/38, Genova TOPMEMORY visita il nostro sito [www.topmemory.it](http://www.topmemory.it)





**Sara Della Torre** nel 2010 termina il triennio professionale presso la scuola per Operatori Shiatsu e moxa Hakusha di Varese. 2013 ottiene un Diploma al master triennale in Bilanciamento Cranio sacrale per operatori Shiatsu di Giocchino Allasia, un diploma in massaggio Linfodrenante metodo vodder e il primo livello Reiki. Dal 2014 collabora con Massimo Cantara all'organizzazione dei suoi corsi e seminari. Nel 2015 Consegue il Diploma di insegnante Yoga presso la scuola Three Treasure Yoga di Massimo Cantara, Molly Cofman e Virginia Wood. 2016 apre con Massimo Cantara centro olistico "Holismos Yoga & Wellness" a Varese.. 2019 inizia una Master a Bologna "Yoga Educational" Operatore Yoga per la scuola, con accreditamento del Governo Indiano e patrocinato da diverse Università Italiane con riconoscimento da parte del MIUR. 2019 apre un Laboratorio di Yoga presso la scuola dell'Infanzia di Cugliate Fabbiasco, in provincia di Varese. 2019 frequenta un corso intensivo di un mese a Mysore (India) presso Prana Vashya Yoga school , Primary Series end Back Bending and flexibility with Acharia Vinay Kumar. Nel 2020 entra a far parte dell'associazione KINDER YOGA impegnata nella diffusione dello yoga ai Bambini utilizzando un approccio ludico e di Non competizione. 2020 ottiene un Diploma Mindfulness Educators; nel 2020 inizio la collaborazione con la Psicologa e Psicoterapeuta Manuela Tomba - MTBC formation, partecipando ad alcuni seminari residenziali sulla Plena consapevolezza (Mindfulness e terapia degli schemi) in Francia. Per 20 anni ,ha seguito l'amministrazione di un centro di Medicina sportiva di cui era socia.

