

SCUOLA BIENNALE

per diventare insegnante di yoga

Metodo AnatomYoga®

Partenza: Ottobre 2026

In aula a Modena e online

500 ore | Diploma CSEN-CONI e Yoga Alliance® | RYS 500

Perché AnatomYoga

Lo yoga oggi

Troppo spesso insegnato per imitazione.
L'attenzione è sulla forma esterna, sulla performance, sull'azione.
Il corpo viene corretto, non compreso.

Il metodo AnatomYoga

Insegna a leggere il corpo.
Cerca la percezione, non l'azione.
L'anatomia è sentita e integrata nell'esperienza.
Scienza e tradizione in dialogo.

« Conoscere è diverso da imitare »

Il Metodo



Percezione

Non esecuzione.
Il corpo come strumento
di conoscenza, non come
oggetto da correggere.



Scienza

Anatomia, fisiologia,
neuroscienze applicate
alla pratica yogica.
Dati, non opinioni.



Tradizione

Filosofia yogica,
testi sacri, sanscrito.
Una sapienza millenaria
in dialogo con la ricerca.

Le 5 aree formative

1

Fondamenti e Metodologia

Il corpo come strumento di studio. Percezione, respiro, movimento consapevole.

2

Anatomia e Fisiologia Applicata

Biomeccanica, nervo vago, teoria polivagale, neuroplasticità. Scienza per insegnare con sicurezza.

3

Filosofia e Storia dello Yoga

Dai testi sacri ai principi del sanscrito. Le radici della pratica.

4

Mente e Consapevolezza

Mindfulness, neuroscienze, ascolto profondo. La relazione con l'allievo.

5

Asana e Yoga Terapeutico

Dall'asana all'adattamento. Patologie comuni, disfunzioni posturali, insegnamento su misura.

Il percorso: 500 ore in due annualità

MATERIA	1° ANNO	2° ANNO
Anatomia – Fisiologia – Neurofisiologia applicata	35h	35h
Asana – Yoga terapia – Patologie	40h	30h
Pranayama – Canto armonico – Nada yoga	20h	35h
Biomeccanica articolare e muscolare	10h	10h
Sicurezza nello yoga – Didattica	25h	35h
Meditazione – Psicologia applicata	35h	25h
Esperienze e simulazioni didattiche	45h	45h
Testi sacri – Filosofia – Cultura yogica e vedica	40h	40h
TOTALE	250h	250h

+ Lezioni frontali, laboratori, verifiche in itinere, residenziale estivo, esame finale

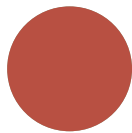
Il team docenti

Uno staff multidisciplinare specializzato



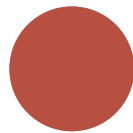
Gaetano Zanni

Direttore didattico · Anatomia
Fisiologia · Neuroscienze



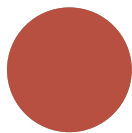
Lisa Ragazzoni

Biomeccanica · Anatomia
Fisiologia applicata



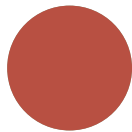
Davide Bongiorno

Oggettivazione ecografica
Clinica sugli Asana



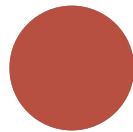
Marco Passavanti

Filosofia e cultura yogica
Testi sacri · Sanscrito



Elisabetta Razzaboni

Psicologia applicata
Mindfulness



Sandro Spagnoli

Canto armonico
Nada yoga

Come si svolge il biennale



Weekend mensile

Un weekend al mese
da ottobre a settembre
Sab 9-19 · Dom 9-18



In aula a Modena

Presso Studio Equilibri
Viale Amendola 150/A
Modena



Oppure online

Diretta streaming
semplice e accessibile
ovunque tu sia

Residenziale estivo 4 giorni di full immersion in presenza (obbligatorio)

Verifiche ed esame In presenza. Elaborato scritto + simulazione di lezione

A chi è rivolta

Praticanti appassionati

Hai una pratica personale e vuoi trasformarla in competenza professionale.

Insegnanti e operatori del benessere

Scienze motorie, fisioterapisti, osteopati: vuoi integrare lo yoga nel tuo lavoro con basi solide.

Professionisti della relazione d'aiuto

Psicologi, educatori, counselor: cerchi strumenti corporei fondati su scienza e consapevolezza.

Requisito: conoscenza dello yoga e minima esperienza di pratica

Cosa saprai fare

- Leggere il corpo attraverso capacità percettive e anatomiche di ascolto
- Applicare fisiologia e anatomia alla pratica yoga con sicurezza
- Integrare le neuroscienze nei principi della pratica yoga
- Gestire una classe yoga di vari livelli in sicurezza
- Comprendere il ruolo terapeutico dello yoga nelle patologie comuni
- Insegnare con consapevolezza filosofica e culturale della tradizione yogica
- Utilizzare atlanti anatomici 3D per lo studio e la didattica

Al termine del biennio sarai un insegnante che vede, ascolta e guida — non che corregge.

Diplomi e certificazioni



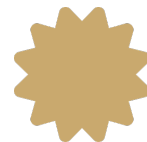
Diploma internazionale

Yoga Alliance® RYS 500

Insegnante di Yoga E-RYT 500h

metodo AnatomYoga®

Riconosciuto a livello mondiale



Diploma nazionale

CSEN – CONI

Insegnante di Yoga

metodo AnatomYoga®

+ Tesserino tecnico CSEN-CONI

(su richiesta)

AnatomYoga è anche provider YACEP per la formazione continua Yoga Alliance

Contributo di partecipazione

EARLY BIRD

1.700 €

per annualità

Iscrizione entro il 24 luglio 2026

Acconto 300€ + 2 rate da 700€

PORTA UN AMICO

1.650 €

per annualità

Iscrizione in coppia

Acconto 300€ + 2 rate da 675€

TARIFFA INTERA

1.900 €

per annualità

Iscrizione entro il 3 ottobre 2026

Acconto 300€ + 2 rate da 800€

Le formule di pagamento sono personalizzabili in base alle proprie esigenze

Gli importi si intendono per annualità

BONUS INCLUSI

Nella tua iscrizione

01

Lezione settimanale gratuita con Gaetano

Per tutta la prima annualità, una lezione in presenza e online ogni settimana, tenuta direttamente dal direttore didattico.

Un'opportunità unica per integrare la pratica nel quotidiano e consolidare il percorso formativo.

02

Un monotematico in omaggio

Un incontro monotematico gratuito tra quelli previsti in calendario.

Approfondimenti teorico-pratici su temi specifici, riservati agli allievi del biennale come valore aggiunto alla formazione.

03

Tutoring personalizzato per l'intero biennio

Dopo ogni weekend formativo, ti verrà chiesto di inviare un video della tua pratica o conduzione. I docenti lo visioneranno e ti restituiranno un feedback individuale con osservazioni e indicazioni di miglioramento, per tutto il biennio.

Tutti i bonus sono inclusi nel contributo di partecipazione, senza costi aggiuntivi.



Dicono di noi

Le voci di chi ha vissuto il percorso

Ascoltiamo le testimonianze dei nostri allievi ed ex allievi

Iscriviti al biennale 2026/28

La partenza è fissata per ottobre 2026. I posti sono limitati.

Contattaci

Segreteria (Silvia): 388 4077478

Direttore didattico (Gaetano): 328 7189420

Email: segreteria@anatomyyoga.it

Web: anatomyyoga.it

Prossimi passi

1. Compila il form sul sito o chiamaci
2. Ricevi tutte le informazioni
3. Versa l'acconto di 300€
4. Inizia il tuo percorso a ottobre!

AnatomYoga® — Insegniamo a vedere, non a correggere.