

Istituto A.T. Beck

Terapia Cognitivo Comportamentale

Corso Avanzato per Istruttori di Yoga - Online

Roma: Via Gioberti, 54 - tel 06.44703820

www.istitutobeck.com

Riconosciuto CSEN, per chi ha già conseguito una certificazione di Istruttore Yoga di 250 ore

Durata: 500 ore (14 weekend)

Inizio: **Settembre 2025**

Presentazione

Il Corso integra lezioni teoriche e insegnamento pratico dello Yoga, combinando i principi tradizionali con contenuti innovativi basati sulle più recenti ricerche in ambito psicologico e terapeutico.

La didattica prevede un approccio trasversale e inclusivo, che consente ai partecipanti di operare in contesti eterogenei, tenendo conto anche delle dinamiche intersezionali come la popolazione **LGBTQI+** e anche a persone appartenenti a culture che potrebbero rifiutare le cure mediche e psicologiche tradizionali, ma accogliere lo **Yoga** e la **Mindfulness** come strumenti di benessere, integrando anche un approccio etnopsichiatrico che considera le dimensioni culturali e psicologiche nel trattamento e nel supporto.

Il Corso approfondisce il ruolo dello Yoga come terapia complementare alla Medicina ufficiale nei contesti clinici e sanitari.

Si vede, inoltre, l'applicazione dello Yoga all'intero il ciclo di vita: dalla nascita alla terza età, fino al lavoro con la coppia e la sessualità consapevole.

Per i professionisti della salute mentale, tra cui Psicoterapeuti e Psicologi, questo percorso rappresenta un'opportunità unica per integrare uno Yoga avanzato nella pratica clinica, utilizzandolo come strumento di **regolazione emotiva** per vari disturbi psicologici e supporto nei percorsi per il **trattamento del trauma**.

Metodologia

Le lezioni si svolgono online una volta al mese per un totale di 14 weekend formativi, distribuiti nell'arco di un anno, escluso il mese di agosto.

Gli allievi sono seguiti dallo staff dell'area formazione dell'Istituto A.T. Beck e da un tutor dedicato, che si occupa del loro benessere e li supporta in ogni fase del Corso.

Inoltre, hanno la possibilità di partecipare ai gruppi di studio tra pari (*Peer Pods*), organizzati dall'Istituto.

Questi incontri favoriscono il confronto, la riflessione e l'apprendimento collaborativo, permettendo di approfondire i contenuti, svolgere esercizi pratici e consolidare le conoscenze in un ambiente di crescita condivisa.

Programma

Yoga e filosofia: studio dei testi classici come la Bhagavad Gita e gli Yoga Sutra di Patanjali

Yoga terapeutico: tecniche per integrare lo Yoga in contesti clinici e sanitari

Biomeccanica del corpo: studio dell'anatomia funzionale, stabilità e prevenzione degli infortuni

Yoga e donna: pratiche specifiche per l'età fertile, la gravidanza, il post-partum e la menopausa

Mindfulness e Self-Compassion: strumenti per il benessere emotivo di bambini, adolescenti e adulti

Yoga Nidra e Sankalpa: il rilassamento profondo e il sonno yogico

Yoga per la terza età: adattamenti per migliorare la qualità della vita nelle persone anziane

Ayurveda: conoscenza dei Dosha, del Prakriti e dei principi per l'equilibrio psicofisico

Teoria Polivagale: comprensione del sistema nervoso e regolazione emotiva attraverso lo Yoga

Trauma-Informed Yoga: lo Yoga per aiutare chi ha vissuto esperienze difficili

Yoga e coppia: pratiche per la relazione, la connessione e la sessualità consapevole

Yoga e intersezionalità: lo Yoga come strumento per riconoscere e valorizzare le diverse esperienze, identità e vulnerabilità, promuovendo l'inclusività e il benessere per tutti

Modalità di iscrizione

Per ulteriori informazioni e iscrizioni contattare l'Istituto al numero 06.44703820.

Certificazioni

Al termine del Corso, previo superamento dell'esame finale, i partecipanti ottengono:

- *Qualifica di Istruttore Nazionale Yoga di II livello (500 ore) riconosciuta da CSEN*
- *Tesserino tecnico CSEN*
- *Certificazione di Insegnante Mindfulness Yoga di II livello dell'Istituto A.T. Beck*

Questa certificazione offre la possibilità di insegnare sia in sessioni individuali che di gruppo, in Centri Yoga, palestre, scuole di formazione, contesti aziendali e organizzativi, associazioni, strutture sanitarie, carceri e altre realtà professionali.

Previa domanda dei singoli partecipanti, il titolo viene riconosciuto anche da Yoga Alliance.

Costi

Il costo del **Corso Avanzato per Istruttori di Yoga** (500 ore) è di € 2.071 IVA inclusa.

Possibilità di rateizzazione