

ALETHEIA  
Scuola di Formazione

Corso di Formazione in  
Yoga Terapia e Medicina Integrata

---

MODULI RESIDENZIALI DI APPROFONDIMENTO  
PROGRAMMA COMPLETO



Tutti i moduli sono residenziali con lunghezza variabile da tre a 6 giorni. Una minima parte si svolgerà online. Alla fine di ogni modulo verrà rilasciata relativa attestazione di partecipazione. L'esame per la qualifica di operatore in yoga terapia e medicina integrata verrà proposto al raggiungimento di un minimo di 300 ore di formazione.

Diventare un esperto in terapia yoga e medicina integrata richiede un grosso impegno, valutiamo insieme se questo corso è adatto alle tue necessità ed aspettative. Cosa verrà richiesto:

- Pratiche online, apprendimento da casi di studio reali e lavoro esperienziale
- Studio dei manuali di Yoga Therapy e dei materiali di lettura richiesti
- Compiti a casa e project work per ogni modulo
- Supervisione del tuo mentore e del nostro team di supervisori
- Completamento di alcuni casi di studio con i propri clienti
- Un progetto finale scritto specializzato su un argomento concordato con il tuo mentore ( alla fine delle 300h minime richieste)
- Una valutazione finale
- Incontri online post diploma

## Modulo 1 yoga terapia e medicina integrata per il dolore di schiena (50h)

Questo modulo è probabilmente uno dei più importanti in quanto i problemi legati alla schiena sono sicuramente tra i disturbi più comuni tra le persone ed una delle cause più frequenti di assenteismo da lavoro. Studieremo diversi tipi di trattamento per le seguenti condizioni:

- Iper Cifosi e Iper Lordosi
- Scoliosi
- Relazione tra colonna vertebrale e regione pelvica
- sindrome sacroiliaca e piriforme
- Dolore al collo e lesioni al collo
- Spondilosi e spondilite
- Il disco intervertebrale, discopatia, protrusioni ed ernia
- Anatomia e anatomia funzionale della colonna vertebrale

## Modulo 2 yoga terapia e medicina integrata per disturbi articolari (50h)

In questo modulo eseguiremo una panoramica delle diverse condizioni che interessano le principali articolazioni del corpo.

- Prenderemo in considerazione:
- La relazione tra stati emozionali, la postura e le articolazioni, l'influenza della postura sulle funzioni degli organi.
- Il cingolo scapolare e gli arti superiori, spalla congelata, la cuffia dei rotatori
- L'articolazione del ginocchio e come trattarla
- Infiammazione, artrite e artrosi delle articolazioni principali
- Patologie comuni del sistema muscolo-scheletrico
- Gomiti e polsi
- Valutazione del range di movimento articolare
- I principali muscoli che agiscono sulle articolazioni e come bilanciarli con le asana

## Modulo 3 yoga terapia e medicina integrata per l'apparato digerente (40h)

Sappiamo che la funzionalità intestinale è uno degli aspetti più importanti del nostro sistema corpo. Un intestino sano genera una sensazione generale di benessere, favorendo chiarezza mentale e positività. La corretta funzionalità intestinale garantisce inoltre l'apporto di tutti i nutrienti necessari, garantendo un sistema immunitario perfettamente funzionante.

- Relazione tra stress e funzionamento del sistema gastrointestinale
- IBS (sindrome dell'intestino irritabile) e sindrome dell'intestino permeabile
- Gastrite, ulcera gastrica, dispepsia
- Indigestione, cattiva digestione
- Costipazione, diarrea
- Problemi al fegato
- Dieta e consigli
- Obesità e altri disturbi alimentari
- Anemia

## Modulo 4 yoga terapia e medicina integrata per problemi di salute cardiovascolare e respiratoria (50 ore)

Le malattie del cuore rappresentano la prima causa di morte in occidente. Lo stress gioca un ruolo importante nel causare diversi tipi di squilibri e lo yoga può essere di grande beneficio nell'aiutare i malati ad ri-acquisire una migliore qualità della vita. Circolazione cardiaca e apparato respiratorio sono intimamente legati tra loro e per questo possiamo considerarli come un'unità integrata.

- Fisiologia della circolazione e della respirazione
- Asana per asma e bronchite
- Miglioramento della ventilazione e della presa d'aria
- Stress e malattie cardiache
- Iper tensione e ipo tensione
- Palpitazioni e altri disturbi cardiaci
- Vene varicose e circolazione periferica
- Controindicazioni e precauzioni
- Fattori psicologici coinvolti

## Modulo 5 yoga terapia e medicina integrata per disturbi endocrini e del sistema immunitario (50h)

Comprendere il sistema endocrino e il suo rapporto con i corpi energetici sottili è di fondamentale importanza per il terapeuta yogico. Nel mondo moderno stiamo assistendo ad un aumento dei disturbi legati al malfunzionamento del sistema endocrino e immunitario. Le disfunzioni della tiroide, dell'ipofisi e del pancreas e le malattie autoimmuni sono solo alcuni dei disturbi più comuni che incontriamo sempre più spesso nella nostra pratica di insegnanti e terapeuti di yoga e medicina integrata.

- Funzionamento generale del sistema endocrino, le principali ghiandole endocrine ed il loro rapporto con il sistema energetico dei chakra e delle emozioni
- Relazione tra sistema endocrino, sistema immunitario e stress

- Le asana principali relazionate ai vari centri energetici ed alle ghiandole principali del sistema endocrino.
- Controindicazioni e precauzioni
- Asse ipotalamo-ipofisi-surrene
- Malfunzionamento della tiroide
- Diabete
- Yoga terapia per malattie autoimmuni

## Modulo 6: yoga terapia e medicina integrata per il sistema nervoso, malattie degenerative e gestione del dolore (50h)

Il sistema nervoso rappresenta una delle grandi meraviglie del nostro corpo pensante e funzionale. Questo modulo può essere uno dei più interessanti proprio per la particolare natura dell'argomento e per le sue ampie applicazioni.

- Anatomia e fisiologia del sistema nervoso
- Sensazione, sensi e propriocezione
- Neuropatia periferica
- Mal di testa ed emicrania
- Epilessia
- Problemi alle orecchie e agli occhi legati al sistema nervoso
- Yoga Therapy per malattie neurologiche.
- Malattie degenerative: Parkinson, SM, SLA
- Yoga Therapy per malattie degenerative.
- Gestione del dolore
- Approccio medico convenzionale al dolore
- Trattamenti alternativi efficaci per la gestione del dolore
- Terapia Yoga per la gestione del dolore

## Modulo 7: yoga terapia e medicina integrata per disturbi della salute di uomini e donne (40 ore)

Questo modulo esplora diversi problemi che interessano uomini e donne, legati al funzionamento fisico e psicologico del sistema riproduttivo e alle disfunzioni sessuali.

- Fisiologia e sistema riproduttivo dell'uomo
- Lo yoga e la medicina integrata per problemi di salute degli uomini
- Fisiologia e sistema riproduttivo della donna
- Il ciclo mestruale
- Perimenopausa e menopausa
- Disturbi del sistema riproduttivo
- Yoga terapia e medicina integrata per problemi di salute delle donne
- Il sistema urinario

## Modulo 8: yoga terapia e medicina integrata per malati di cancro (40 ore)

Il cancro è una delle principali condizioni di salute nel nostro mondo moderno. Questa malattia non colpisce solo i pazienti ma influenza la famiglia e le persone intorno in modo molto importante.

- Valutazione personale del cliente
- Prendersi cura della parte sana del corpo del cliente
- Yoga Nidra per la tensione e il rilascio emotivo
- Possibili controindicazioni per la terapia yoga
- Cambiare stile di vita e consigli per i pazienti yoga
- Importanza del pranayama, mantra e sadhana regolare per i pazienti che praticano yoga
- Collaborazione con la professione medica

## Modulo 9: restorative yoga e yoga nidra nella terapia yoga (40 ore)

Gli studenti impareranno le abilità di base, l'uso e l'efficacia dello yoga nidra in un setting terapeutico.

- Rudimenti dello yoga nidra
- Rudimenti del restorative yoga
- L'effetto dello yoga nidra sul sistema nervoso
- Valutazione della situazione dei clienti
- Guidare i clienti nella preparazione dello spazio per la pratica utilizzando tutti gli accessori indicati

## Modulo 10: corso base in medicina tradizionale cinese per insegnanti e terapeuti yoga (100h | 50 + 50h)

Si tratta di un corso intensivo e professionale di Medicina Tradizionale Cinese aperto a insegnanti di yoga, studenti di yoga, terapeuti yoga, operatori olistici e medici. L'obiettivo principale di questo corso è quello di offrire una solida base nell'arte della valutazione energetica dei clienti attraverso i principi della MTC e dello Shiatsu. Una approfondita comprensione del sistema dei meridiani cinesi, del prana o Qi (secondo la MTC), si integrerà perfettamente con la visione yogica delle energie sottili del corpo.

## Modulo 11: suono, vibrazioni, meditazione e guarigione

Tutto è vibrazione. Dal più piccolo atomo al più grande dei soli dell'universo, tutto vibra. Nulla si trova nella condizione di assoluta quiete nella natura. Nello yoga antico e classico il principio della vibrazione è sempre al centro della pratica yogica. In questo modulo esploreremo varie tecniche per promuovere la salute del corpo, della mente e dello spirito attraverso antiche tecniche che derivano dal Nada Yoga (yoga del suono) e dallo studio degli effetti della vibrazione sul corpo.

- Che cos'è un mantra e perché è importante praticarlo regolarmente

- L'importante del mantra e del canto in un contesto di terapia yoga
- Il sistema energetico e il suono dei chakra
- Utilizzo di strumenti per la meditazione sonora
- Esplorare la voce, trovare la propria voce

## Modulo 12: integrare il tatto e le varie tecniche corporee con lo yoga per migliorare la salute e il benessere dei nostri clienti

Esistono diversi approcci per lavorare con i sistemi energetici del corpo. Uno dei più pronti e disponibili è il tocco. Il tatto è sempre stata la forma di cura e confort più pronta disponibile. Crediamo che i terapeuti dello yoga debbano possedere una conoscenza di base della biomeccanica corporea del corpo e dei suoi sistemi energetici, incluso il sistema muscolo-organo-meridiano.

- Il sistema dei meridiani
- Il sistema energetico dei Chakra
- Bilanciare i chakra con il tatto
- Il potere della mind set
- Principali punti Marma, ubicazione e principali indicazioni
- Relazione tra meridiani, punti terapeutici e chakra
- Trattamento dei meridiani per il riequilibrio energetico
- Valutazione energetica delle aree addominali e della schiena



---

Via Sabotino, 11, 21100 Varese VA  
info@holismos.com  
Sara: +39 347 047 8001 | Massimo: +39 338 382 4280  
[www.holismos.com](http://www.holismos.com)