

EFOA

EUROPEAN FEDERATION OF ORIENTAL ARTS

Dal **1978** i migliori corsi
per **Insegnanti Yoga.**

Un autentico percorso di crescita individuale, da offrire anche agli altri.



Insegnanti Yoga

Francoise Berlette, cofondatrice dell'EFOA ci illustra tutto il percorso formativo dello **yoga**, inserendo, oltre alle informazioni che rendono unico questo nostro corso, anche una descrizione approfondita degli argomenti trattati nella formazione **Yoga** della scuola **EFOA**

Tutti i dettagli dei corsi per Insegnanti Yoga

La scelta per la tua frequenza alla Scuola di Yoga EFOA è ampia e facile:

- ▶ 13 sedi invernali
- ▶ stage intensivi estivi
- ▶ corsi in video a casa
- ▶ Formazione da 1 a 3 anni (Diploma Insegnante Yoga)
- ▶ Approfondimenti successivi (Diploma Insegnante Yoga Master)
- ▶ Un corso unico che comprende anche Specializzazione in:
 - ▶ Yoga Terapia
 - ▶ Yoga Posturale



<http://lp.foa.it/scuola-di-insegnanti-yoga/>

DESCRIZIONE DEL CORSO >

Il nostro metodo. Per entrare subito nel vivo della materia con tanta pratica.

Una metodologia semplice e diretta, orientata alla pratica, frutto di oltre 40 anni di esperienza, che permette di lavorare con facilità con le più potenti e diffuse tecniche di Asana, Pranayama, Meditazione, Mantra e Kriya, e che da un'ampia preparazione già con un anno di corso. Infatti, ogni annualità costituisce un sistema completo, che ti rende immediatamente operativo (puoi insegnare con successo anche dopo un solo anno), e nello stesso tempo è un modulo di un sistema più ampio che integra le varie annualità.

Nei primi 4 fine settimana vengono forniti gli elementi fondamentali dell'annualità in corso e si diviene in grado di gestire con successo sia la propria pratica personale che un piccolo gruppo.

Il metodo della scuola EFOA.

Tradizione nei principi, innovazione nella pratica.

Lo Yoga che ti proponiamo approfondisce un lavoro sul corpo, sul respiro, sul Prana e sulla mente, permettendoti di ritrovare un profondo equilibrio psico-fisico e di elevarti a livello spirituale.

Nello Yoga tutte le cause di disagio, disarmonia e insoddisfazione della persona provengono da una non conoscenza (Avidya) del proprio essere, che genera separazione tra le varie componenti (es. mente-corpo), come afferma anche la psico-somatica.

Entrando nel nostro Yoga inizierai a ritrovare innanzitutto un corretto contatto con il tuo corpo. Riportandovi la consapevolezza potrai apprezzare in breve tempo notevoli giovamenti a livello di scioltezza e forza fisica, ritardando gli effetti dell'invecchiamento.

Imparando a percepire e controllare il respiro questi effetti saranno ulteriormente valorizzati. Approfondendo il tuo percorso, scivolerai nella conoscenza degli aspetti pranici più sottili, riuscendo a comandare la forza vitale, a potenziare lo stato di salute e a vivere più correttamente il rapporto con le tue emozioni.

Nello stesso tempo verrai guidato verso la conoscenza della mente e del mondo del pensiero, divenendo capace di liberarti dai complessi e dai condizionamenti che pregiudicano la libertà nelle scelte e la lucidità nell'affrontare la vita.

Aprendoti a questo Yoga, saprai equilibrare con facilità mente e corpo, soddisfare le tue esigenze spirituali e padroneggiare le varie tecniche, rendendo globale la tua preparazione.



Per iscrizioni o informazioni
chiama la sede centrale

EFOA

06 86326446

oppure scrivi a

corsi@efoa.it

PERCORSO CHIARO E DIRETTO

Una metodologia semplice e diretta, orientata alla pratica, frutto di oltre 40 anni di esperienza, che permette di lavorare con facilità con le più potenti e diffuse tecniche di Asana, Pranayama, Meditazione, Mantra e Kriya, e che da un'ampia preparazione già con un anno di corso.

Infatti, ogni annualità costituisce un SISTEMA COMPLETO, che ti rende IMMEDIATAMENTE OPERATIVO (puoi insegnare con successo anche dopo un solo anno), e nello stesso tempo è un MODULO di un SISTEMA più ampio che INTEGRA LE VARIE ANNUALITÀ'.

Nei primi 4 fine settimana vengono forniti gli elementi fondamentali



dell'annualità in

corso e si diviene in grado di gestire con successo sia la propria pratica personale che un piccolo gruppo. Alla pratica sono dedicati i 2/3 di ciascuna lezione oltre ad uno specifico Stage di 5 giorni: tutto questo permette di essere operativi in brevissimo tempo. Alla pratica sono dedicati i 2/3 di ciascuna lezione oltre ad uno specifico Stage di 5 giorni: tutto questo permette di essere operativi in brevissimo tempo.

Attraverso questo modello, saprai insegnare a realizzare facilmente ogni posizione, ogni pranayama ed ogni kriya e Purificazione, ad attuare ogni tipo di meditazione, anche la più complessa ed a comprendere ogni sottigliezza della Filosofia e del Pensiero Indiano.

Per iscrizioni o informazioni
chiama la sede centrale

EFOA

06 86326446

oppure scrivi a

corsi@efoa.it

Le linee direttrici di EFOA

La nostra scuola ti introdurrà a quattro grandi campi d'azione energetici:

- ▶ dal Corpo alla Mente attraverso le annualità di Asana e Pranayama.
- ▶ Dal Prana verso il Corpo e la Mente, attraverso le annualità di Kundalini e Kriya.
- ▶ Dalla Mente al Corpo, attraverso le annualità di Prana Vidya, Hatha Vidya e Arte delle Sequenze.
- ▶ Saper condurre lezioni di pratica guidata, grazie al Seminario-Laboratorio che corona ogni annualità



Direttore Didattico: Françoise Berlette

- Cofondatrice della Scuola EFOA, forma Insegnanti Yoga dal 1978; gli allievi amano chiamarla "Regina del Pranayama".
- Ha anche dedicato da oltre 25 anni, una ricerca approfondita e raffinata sugli aspetti posturali e psico-comportamentali, oltre ad essere nota anche per la sua Scuola di Rigenerazione Posturale e respiratoria e alla Scuola di Yoga Posturale.

Percorso professionale:

- Françoise Berlette, nata nel Nord della Francia, è figlia di Denise Van Lysebeth ed a partire dal '64 ha vissuto insieme ad André Van Lysebeth, che gli ha fatto da padre.
- Proviene da una famiglia (ad iniziare dal bisnonno, nonno e madre) seguace della naturopatia e del naturismo (secondo i principi di Paul Carton, precursore della Naturopatia agli inizi del '900) e dai primi anni della sua vita è stata anche a contatto con il mondo dello Yoga e dell'India.
- Dall'età di 6 anni ha cominciato a seguire lezioni di Yoga con André e Denise Van Lysebeth e durante tutta la sua infanzia e gioventù ha convissuto con i numerosi e più noti swami e maestri indiani ed europei (Swami Satchidananda, Swami Dhayananda, Swami Gitananda, Swami Chidananda, Swami Satyananda, Dharendra Bramachari, Swami Bhua, Swami Rao, Ma Yoga Shakti, Swami Yogamudrananda, Amrit Desai, Gérard Blitz, Nil Hahoutoff, Eva Ruchpaul, Père Déchanet, Roger Clerc, Jean Varenne, Graff Von Keyserling, ecc.), ospiti di André Van Lysebeth e che hanno soggiornato a lungo nella casa familiare.
- Nel '65 ha seguito conferenze di Oshawa e della moglie Lima ed è stata iniziata alla Macrobiotica.
- Nel '68 e '69 ha seguito le prime giornate mondiali dello Yoga a Bruxelles organizzate da André Van Lysebeth in collaborazione con la Federazione Belga di Yoga.
- Nel '71 ha cominciato a partecipare ai seminari internazionali di Yoga di André e Denise Van Lysebeth in Svizzera, Francia e Spagna che frequenterà poi per decenni.
- Nel '72 ha seguito il primo Festival Mondiale di Yoga a Mons (Belgio) e nel '73 ha cominciato a partecipare alla settimana di Yoga a Zinal organizzata dalla Unione Europea di Yoga che ha frequentato poi per numerosi anni.
- Durante gli anni '70 ha seguito anche degli stage di aggiornamento per i formatori di insegnanti yoga organizzati dalla UEY e ha viaggiato in India, dove ha soggiornato in particolare negli Ashram di Swami Gitananda a Pondichéry e Swami Satyananda a Monghyr.
- Nel '73 ha iniziato ad insegnare lo Yoga e ha contribuito alla fondazione della Federazione Italiana Yoga.
- Dal '78 forma insegnanti Yoga con la F.I.Y. e a far parte del suo comitato didattico, oltre a scrivere sulla rivista Yoga Notiziario e organizzare direttamente congressi internazionali di Yoga con centinaia di partecipanti e decine di ospiti internazionali del mondo dello Yoga.
- Nei primi anni '80 ha fondato la propria scuola di Formazione EFOA, dove si sono formati migliaia di insegnanti negli ultimi trent'anni.
- nel 1990 partecipa alla creazione di "Movimento Naturale", un portale delle tecniche dolci e naturali.
- sempre nel 1990 fonda l'Endas-Yoga, parte dell'Endas (Ente di promozione Sociale riconosciuto) con il quale associa decine di Circoli e centinaia di iscritti.
- ancora nel 1990 fonda l'Archi Natura che si federa alla Confederazione Archi, e attraverso la quale continua a



Direttore Didattico: Françoise Berlette

- raccogliere centinaia di associazioni e decine di migliaia di iscritti ogni anno
- allo stato attuale risultano iscritte circa 200 associazioni, e quasi 30.000 soci;
 - dal 1993 al 1996 partecipa attivamente a quattro tavoli istituiti dal CNEL per il riconoscimento delle nuove professioni ed attualmente risulta iscritto, come EFOA-University nell'elenco delle associazioni trattate da detto ente;
 - con la sua scuola tiene degli stage anche a Parigi e in Svizzera;
 - dal 1981 al 1989 ha fondato e diretto due riviste: "Yoga", "Yoga Notiziario";
 - nel 1991 tiene uno stage di formazione per lo yoga in Gravidanza e Parto per l'EFOA;
 - nel 1993 tiene uno stage di yoga, all'interno dei prestigiosi seminari internazionali di yoga di André Van Lysebeth, a Les Arc 2000 in Francia;
 - nel '96 crea un corso di yoga per la colonna, di rigenerazione respiratoria e da più di 20 anni ha strutturato la scuola di Rigenerazione Posturale;
 - da 1998 entra a far parte del SINAPE/CLACS sindacato delle discipline naturali della CISL e assume all'interno svariati incarichi;
 - dal 1999 tiene diversi stage per la UISP-Arti Orientali a Modena e Bologna (Ente di Promozione Sportiva, riconosciuto dal CONI);
 - nel 2000 segue uno stage di formazione yoga per bambini organizzato dalla RYE a Roma;
 - dal 2001 tiene un corso triennale di formazione in pranayama per la Federazione Yoga Mediterranea di Catania;
 - nel 2001 tiene uno stage di formazione di yoga per bambini presso l'EFOA;
 - dal 2003 al 2006 in Svizzera, insieme a Roberto Laurenzi, ottiene l'incarico di prestigio da André Van Lysebeth di sostituirlo nella conduzione dei suoi quarantennali seminari internazionali di yoga;
 - nel 2007, 2008 e 2009 tiene degli stage di aggiornamento per gli insegnanti della GFU a Cremona, Treviso e Murcia (Spagna);
 - nel 2004 crea l'OlistiCsen ed entra in rapporto collaborativo con lo CSEN (Ente di Promozione Sportiva, riconosciuto dal CONI);
 - dal 2006 ottiene per l'EFOA la certificazione mondiale di qualità ISO-9001;
 - a partire dal 2009 tiene dei corsi di Yoga Posturale e degli stage agli Yoga Festival di Roma, Milano, Padova
 - Nel 2015 partecipa al progetto di Yoga organizzato dal MaXXI a Roma.
 - Dal 2015 al 2016 segue un corso di formazione in bio-meccanica posturale e comportamentale GDS
 - Nel 2017 segue un corso di specializzazione in bio-meccanica posturale e comportamentale GDS sulle scoliosi

Scritti:

- ha prodotto centinaia di dispense delle varie materie di cui sopra, per oltre 3.000 pagine;
- ha collaborato per nove anni alla redazione e scritto decine di articoli su "Yoga International", la rivista internazionale di Yoga creata da André Van Lysebeth e continuata dopo la sua morte;
- scrive articoli su Yoga Journal;
- dal 1985 partecipa come ospite a numerose trasmissioni televisive e radiofoniche, tanto della RAI che di televisioni locali.

Insegnamento e metodiche:

- Corso Estivo Full Immersion (2018)
- Corso Professionale e Alta Formazione di Insegnante di Yoga (2017/18)
- Corso Basic di Hatha Yoga - 4 Incontri (2017/18)
- Corso Estivo sullo Yoga Posturale - Full Immersion Estiva (2018/2022)
- Corso di Formazione Yoga Posturale - Quadriennale (2018/2022)

Programma dei corsi >

CORSI PER INSEGNANTI YOGA

Nelle nostre Sedi di Roma, Milano, Lucca, Firenze, Bologna, Verona, Ancona, Torino, Cagliari, Lecce, Olbia, Napoli, Mogliano Veneto e Terni vi offriamo un percorso professionale completo e personalizzabile a seconda delle vostre esigenze.

I nostri corsi di yoga ti permettono di:

- ▶ conoscere in profondità tutti gli aspetti più importanti di asana, pranayama, meditazione e filosofia
- ▶ acquisire gli strumenti pratici per insegnare con successo e facilità
- ▶ acquisire un'ottima preparazione e perfezionamento personali che ti guiderà nella tua crescita interiore
- ▶ abbracciare un ampio ventaglio di tecniche, mettendole in sinergia



Prânâyâma – Prima annualità >

- Per 1° anno:

**Attestato Operatore
Yoga Basic**

L'hatha yoga considera il respiro come l'unione mente-corpo: ogni stato d'animo è connesso al respiro e ogni somatizzazione corporea si esprime attraverso il respiro. Il prânâyâma rappresenta lo "stato dell'arte" del respiro e di tutto ciò che è ad esso connesso: energia vitale (prâna), emozioni, sensazioni, pulsioni, sentimenti. Controllare e padroneggiare il soffio (in sanscrito = "prânâyâma") consente di divenire coscienti del respiro vitale e dei suoi effetti psicosomatici, potenziandoli ed indirizzandoli, quindi di controllare la mente. L'annualità è impostata su sequenze di hatha yoga che partono dal respiro per arrivare alla profondità e alla potenza del prânâyâma. Gli elementi teorici e filosofici sono di supporto ad una comprensione più estesa e profonda del prânâyâma.

Âsana – Seconda annualità >

- Per 2° anno:

Diploma di Operatore Yoga Basic

Âsana, letteralmente significa "star seduto", vale a dire che la sua natura fondamentale è di assestarsi in una posizione comoda e a lungo, per agire al suo interno con la partecipazione attiva della mente e l'uso raffinato della respirazione. Secondo i testi antichi, praticare gli âsana, porta al ringiovanimento e al potenziamento della forza interiore. Il praticante acquista nuovi schemi corporei ripristinando la padronanza e il riequilibrio della sua gestualità.

La conoscenza e il controllo del corpo porterà l'allievo ad una nuova consapevolezza di se stesso, ottenendo un profondo senso di calma e di centratura. Durante l'anno si svilupperanno anche gli aspetti teorici e pratici della meditazione secondo i principi della Filosofia Indiana e i concetti racchiusi nei principali termini sanscriti dello Hatha Yoga. Queste tecniche avranno un'azione sinergica fondamentale per l'approfondimento della consapevolezza degli âsana e dei loro benefici.

Kundalinî – Terza annualità >

- Per 3° anno:

Diploma di Insegnante Yoga

Formazione conforme ai parametri di qualità degli enti certificatori

Nel nostro corpo, alla base della colonna, dorme arrotolata la potenza cosmica (shakti), mantenendo l'uomo soggetto alle forze della natura. Lo yoga della potenza risveglia la shakti, permettendole di risalire la "via regia" lungo la colonna sino a traboccare nel "loto dai mille petali", sulla sommità del cranio. Per raggiungere questo obiettivo il kundalinî yoga opera con gli altri sei chakra, con le tre nadî principali: idâ, pingalâ e sushumnâ e con il prâna, la forza vitale primaria che sorregge la nostra esistenza, il nostro pensiero e il nostro essere. Teoria e pratica dell'annualità sono rivolte a questo obiettivo, con l'aggiunta, nei primi incontri del corso, di 6 sequenze di hatha yoga ben equilibrate adatte all'insegnamento.

Kriyâ – Quarta annualità >

- Per 4° anno:

Diploma Professionale di Insegnante Yoga

Formazione conforme ai parametri di qualità degli enti certificatori

La forma di yoga più adatta alla nostra epoca, kali yuga, è proprio il kriyâ yoga, lo yoga in cui mente e respiro si mettono in sincronia con i "circuiti cosmici", veicolando l'energia vitale ovunque nel corpo.

Questa pratica agisce in profondità nell'essere, purificandolo a livello fisico, pranico e mentale, e predisponendolo al contatto con le forze cosmiche in lui celate.

E' una pratica completa, coinvolgente ed estremamente efficace, che ottiene risultati con sorprendente rapidità.

Riportando la mente alla sua condizione di velocità, leggerezza e armonia naturali, lo stato di salute ne trova notevole giovamento.

Il programma è centrato sull'apprendimento del sistema completo dei 20 kriyâ, ed integrato con purificazioni (shat-karman), sequenze e meditazioni preparatorie.

Prâna Vidyâ – Quinta annualità >

- Per 5° anno:

Diploma di Insegnante Yoga - 1° livello Master

Formazione conforme ai parametri di qualità degli enti certificatori

Il respiro e la psiche operano in noi in profondità, senza mai affiorare alla coscienza; questo porta a starare i meccanismi psicosomatici, creando somatizzazioni e nervosismo. Con il prânavidyâ si opera per bypassare questa dicotomia psichica, portando consapevolezza (vidyâ) al respiro spontaneo, in modo che la nostra psiche razionale si fonda con la psiche primitiva, senza che l'una prevalga sull'altra, ma armonizzandosi entrambe.

Nulla deve avvenire con sforzo: osservare l'apparato respiratorio nell'atto di respirare, osservare le diverse funzioni mentre si respira, osservare il corpo permeato dal respiro, osservare come il respiro plasma il corpo, rendendolo più lieve del respiro: questa è la vera arte del prânavidyâ.

Hatha Vidyâ – Sesta annualità

- Per 6° anno:

Diploma di Insegnante Yoga - 2° livello Master

Formazione conforme ai parametri di qualità degli enti certificatori

Lo Hatha Yoga Pradîpikâ afferma che l'âsana è tale solo quando comprenda in sé anche il prânâyâma e la concentrazione.

Ma gli âsana sono spesso sviliti a semplici esercizi propedeutici alla meditazione, a ginnastica raffinata, ma priva di prospettive elevate. Lo hatha vidyâ riporta gli âsana nella loro prospettiva più corretta, presentandoli come una vera e propria "meditazione corporea", ancora più profonda e intensa delle classiche meditazioni esclusivamente mentali.

Di tutto ciò ne beneficia il nostro corpo (inteso come insieme psico-fisico), che finalmente viene percepito nella sua essenza reale, non più solo immaginato e utilizzato.

Arte delle Sequenze – Settima annualità >

- Per 7° anno:

Diploma di Insegnante Yoga - 3° livello Master

Formazione conforme ai parametri di qualità degli enti certificatori

Le sequenze sono considerate come un insieme di âsana separati, ben accorpati tra loro, ciascuno dei quali si realizza all'interno di uno spazio temporale indipendente. Ma, all'interno di questi piccoli spazi, la concentrazione mentale non ha modo né tempo di approfondirsi. Il krama vidyâ fonde e fa fluire una posizione nell'altra, realizzando una ininterrotta continuità meditativa che, protraendosi per tutta la durata della sequenza, consente di attingere ai più elevati stati di coscienza. Il praticante non abbandona mai un âsana, ma scivola nel successivo rimanendo assorbito ed aumentando la concentrazione; realizzare tutto questo è meditare con il corpo, un aspetto molto potente dello yoga.

La nostra offerta formativa per Insegnanti Yoga

contattaci ora per conoscere le promozioni in corso: puoi risparmiare fino a **350 euro!**

Per iscrizioni o informazioni chiama la sede centrale

EFOA

06 86326446

oppure scrivi a corsi@efoa.it

Alta Formazione - Da 1 a 3 Anni +2 +2 Master >

~~€ 1700~~ /+IVA

€ 1350 /+IVA

(prezzo alla scadenza dell'offerta)

- 9 incontri/annualità che si tengono nelle varie sedi
- 2 stage di specializzazione (opz.)
- seminario di ripasso (opz.)

TITOLI RILASCIATI

- Triennio: Diploma di Insegnante Yoga con Qualifica in Yoga Terapia e Yoga Posturale
- Biennio: Diploma Operatore Yoga Basic
- Annualità: Attestato di Operatore Yoga Basic
- Certificato di Operatore in Tecniche Base di Hatha Yoga
- Attestato di partecipazione
- NB: a fine del triennio potrai scegliere di proseguire, con ulteriori annualità, con la Specializzazione (4° e 5° anno) e/o Master (6° e 7°)

Formazione Standard - Da 1 a 3 Anni >

~~€ 1500~~ /+IVA

€ 1200 /+IVA

(prezzo alla scadenza dell'offerta)

- 9 incontri/annualità che si tengono nelle varie sedi
- -2 stage di perfezionamento (opz.)
- seminario di ripasso (opz.)

TITOLI RILASCIATI

- Triennio: Diploma di Insegnante Yoga senza Qualifica in Yoga Terapia e Yoga Posturale
- Biennio: Diploma Operatore Yoga Basic
- Annualità: Attestato di Operatore Yoga Basic
- Certificato di Operatore in Tecniche Base di Hatha Yoga
- Attestato di partecipazione
- NB: a fine di ogni anno è possibile scegliere se proseguire con l'annualità successiva o terminare il percorso intrapreso

La nostra offerta formativa per Insegnanti Yoga

contattaci ora per conoscere le promozioni in corso: puoi risparmiare fino a **250 euro!**

Per iscrizioni o informazioni chiama la sede centrale

EFOA

06 86326446

oppure scrivi a corsi@efoa.it

Seminario estivo - 5 giornate + 2 >

~~€ 990~~/+IVA

€ **720**/+IVA
(prezzo alla scadenza dell'offerta)

- 7 giornate consecutive, equiv. Formazione Standard
- ~~-2 stage di perfezionamento (opz.)~~
- ~~-seminario di ripasso (opz.)~~

TITOLI RILASCIATI

- Triennio: Diploma di Insegnante Yoga senza Qualifica in Yoga Terapia e Yoga Posturale
- Biennio: Diploma Operatore Yoga Basic
- Annualità: Attestato di Operatore Yoga Basic
- Certificato di Operatore in Tecniche Base di Hatha Yoga
- Attestato di partecipazione
- Solo per i nuovi allievi al primo anno - sono comprese ulteriori due giornate, seguibili in autunno o in video
- **NB: alla fine del seminario è possibile scegliere di proseguire con la formazione successiva**

Formazione Basic - 4 Incontri >

~~€ 720~~/+IVA

€ **660**/+IVA

(prezzo alla scadenza dell'offerta)

- 4 incontri fra quelli che si tengono nelle varie sedi
- ~~-2 stage di perfezionamento (opz.)~~
- ~~-seminario di ripasso (opz.)~~

TITOLI RILASCIATI

- ~~-Triennio: Diploma di Insegnante Yoga senza Qualifica in Yoga Terapia e Yoga Posturale~~
- ~~-Biennio: Diploma Operatore Yoga Basic~~
- ~~-Annualità: Attestato di Operatore Yoga Basic~~
- Certificato di Operatore in Tecniche Base di Hatha Yoga
- Attestato di partecipazione
- **NB: Al termine dei 4 incontri potrai scegliere se proseguire nei percorsi avanzati.**

VIDEO corsi per Insegnanti Yoga Online/Offline

Per apprendere a livello professionale anche se non puoi frequentare di persona.



I Corsi di formazione online di EFOA possono essere seguiti anche interamente a distanza, per chi non ha facoltà di frequentare di persona, per tutte le annualità, compresa quella in corso.

In più, a richiesta, si può partecipare gratuitamente ad uno o più incontri del corso in una delle 11 città a scelta, previa prenotazione ed accettazione.

Riconosciuti per l'insegnamento al pari dei corsi in aula.



VIDEO SCARICABILI

Potrai scaricare le varie annualità dei video dei corsi EFOA e rivederli comodamente quando vuoi.



VIDEO IN STREAMING

Potrai guardare i video delle varie annualità dei corsi in streaming, anche da mobile. (SERVIZIO IN ALLESTIMENTO).



DISPENSE DIGITALI

Potrai scaricare e stampare a casa tua lo stesso materiale didattico che viene fornito nei corsi in aula.

IL CORSO ONLINE COMPRENDE:

 >

- ▶ 9 video da 7/8 ore ciascuno
- ▶ materiale didattico digitale
- ▶ possibilità di frequentare dal vivo
- ▶ download video
- ▶ tutti i riconoscimenti del corso in aula

Alta Formazione scontato

€ 1.350 +IVA

Formazione Standard scontato

€ 1.200 +IVA

Gli importi possono essere divisi in 4 rate

Per iscrizioni o informazioni
chiama la sede centrale

EFOA

06 86326446

oppure scrivi a

corsi@efoa.it

Il modello della rete neuronale: tutte le materie collegate tra loro >

Quarant'anni di esperienza ed un'innovativa e rivoluzionaria metodologia pedagogica, ci hanno permesso di integrare tutte le materie che costituiscono il nostro corso, in un Sistema Neuronale, nel quale ogni singolo elemento è collegato e strettamente interrelato a tutti gli altri, in maniera analoga alle cellule nervose che si collegano tramite le sinapsi a tutte le altre cellule.

Il nostro sistema insegna a mettere in relazione tutti gli elementi tra loro, a combinarli sapientemente ed a metterli in sinergia, amplificandone l'efficacia.

Dovendo gestire meno nozioni, ragionerai di più, opererai con straordinaria facilità e raggiungerai prima e più efficacemente l'obiettivo, attraverso un sistema semplice, che arriva diritto allo scopo. Attraverso questo modello, saprai insegnare a realizzare facilmente ogni posizione, ogni pranayama ed ogni kriya e Purificazione, ad attuare ogni tipo di meditazione, anche la più complessa ed a comprendere ogni sottigliezza della Filosofia e del Pensiero Indiani.



Per iscrizioni o informazioni
chiama la sede centrale EFOA

06 86326446

oppure scrivi a

corsi@efoa.it

Le **CERTIFICAZIONI** garantiscono l'autorevolezza dei **Corsi EFOA**



EFOA HA OTTENUTO LA CERTIFICAZIONE ISO UNI 9001

L'EFOA è una delle prime Scuole ad essere certificata UNI EN ISO 9001 dal 2004. SEDE CERTIFICATA viale Eritrea 91 - 00199 Roma



ISTITUTO UNIVERSITARIO DI FORMAZIONE SANTA RITA

ha conferito ai nostri docenti Roberto Laurenzi e Francesca Bonsignori gli incarichi rispettivi di Professore e Docente in Scienze Bio-Naturali e MTC



ARCINATURA, FEDERAZIONE ITALIANA DEL DOLCE & NATURALE

Le qualifiche dei corsi EFOA sono riconosciute in tutta Italia da Arcinatura, appartenente alla Confederazione ARCI, l'associazionismo più rappresentativo in Italia.

Riconoscimenti e Qualificazioni di EFOA

Ente /Istituto	Specifiche	di che organismo fa parte	cosa offre e/o consente
Iso 9001	Certificazione mondiale di qualità		- Riconoscimenti regionali - Accesso ai fondi europei - Garanzia di qualità superiore
Arci Natura	Ente Promozionale Culturale	Confederazione ARCI - ric. Minist. Interni n° 383/2000	- Riconoscimento della qualifica di operatore - Creazione di un Circolo - Tutela della professione
Feder Naturopatia	Federazione degli Operatori di Naturopatia		- Riconoscimento della qualifica di operatore - Tutela della professione
DBN regionali	Discipline Bio Naturali riconosciute o in corso di riconoscimento	dei vari Organismi Regionali	- Riconoscimento regionale della qualifica di operatore - Tutela della professione

Dicono di NOI



Sono iscritta al terzo anno del corso insegnanti yoga presso EFOA. E' una scuola fantastica, mette assieme tradizione ed innovazione metodologica, gli insegnanti preparati e motivati, l'accompagnamento costante e preciso. Pratico yoga da più di vent'anni, EFOA però mi ha aperto un mondo nuovo.

Paola Cosolo Marangon

Formatrice e consulente educativa -
Centro Psicopedagogico per
l'Educazione e la gestione dei conflitti,
Piacenza

”



Ho conosciuto EFOA allo YogaFestival di Milano, 4 anni fa.

Da lì ho iniziato un percorso di formazione che ha cambiato la mia vita...

Grazie ai bravissimi insegnanti!

Mara Rossi

Insegnante Yoga, Milano



Seguo con piacere da due anni il corso di Alta Formazione per Insegnanti Yoga presso Efoa a Firenze, vorrei complimentarmi con tutto il corpo docente per la preziosa cura con cui sviluppano i temi relativi al corso arricchendoli di testimonianze reali e non meramente dottrinali. Oltre ad apprendere la materia svolta il vostro è un percorso formativo che migliora la vita personale arricchendola notevolmente.

Alessandra

Impiegata commerciale, Empoli

Dicono di NOI

”



Abito a Goro (Fe) il mio mestiere è il pescatore. Frequento il 2° anno del corso insegnanti yoga della sede di Bologna. La mia maestra è Françoise Berlette, un insegnante eccellente, non ha bisogno di presentazioni o giudizi da parte mia, il suo curriculum e la sua esperienza di vita dicono tutto, aggiungerei solo una cosa a suo favore: "disponibilità". Ho anche partecipato al seminario di praticantato dove ho potuto conoscere altri insegnanti dell'efoa tutti preparatissimi. Se vi sembrano solo belle parole pronunciate da un allievo di "parte" concludo dicendo solo:

se dubitate provate !!

Lino Benvenuti

Pescatore, Goro (FE)

”



Sono iscritta al terzo anno del corso di Formazione Insegnanti yoga pre Efoa di Roma.

Non posso che esprimere tutto il mio entusiasmo per aver avuto il piacere di entrare a contatto con il Centro.

Ho trovato professionalità, competenza, cortesia....

Siete fantastici!

Grazie

Cinzia - 47 anni

Impiegata, Frosinone

”



Seguo EFOA INTERNATIONAL DAL 2002.

Grazie alla loro formazione conduco classi di Hatha Yoga da 6 anni ed ho aperto un Circolo Arci Natura dove tengo regolarmente le lezioni. La qualità dei corsi e la professionalità degli insegnanti tutti fanno di EFOA INTERNATIONAL una grandissima SCUOLA DI FORMAZIONE, in grado di formare da subito professionisti dello Yoga ed operatori del benessere olistico...

Apprendo ai giovani subito una possibilità di lavoro autonomo e gratificante.

Shaula Alessia Latini

Insegnante Hatha Yoga, Roma



▶ **EFOA Milano**

▶ **EFOA Roma**

▶ **EFOA Napoli**

▶ **EFOA Ancona**

▶ **EFOA Firenze**

▶ **EFOA Foggia**

▶ **EFOA Lucca**

▶ **EFOA Lecce**

▶ **EFOA Bologna**

▶ **EFOA Tabiano Terme**

▶ **EFOA Verona**

▶ **EFOA Cagliari**

▶ **EFOA Torino**

▶ **EFOA Mogliano Veneto**

▶ **EFOA Olbia**

▶ **EFOA Terni**

