

METODO NON METODO

Serena Cirone

Formazione Insegnanti Yoga 50 Ore Pescara & Online

*Trasforma la tua pratica
in una professione*

OPES



RISORSE CHE GENERANO VALORE



METODO NON METODO

Serena Cirone

Chi sono

Ciao, sono **Serena Cirone**.

Negli anni ho studiato, sperimentato e attraversato percorsi tra yoga, filosofia e lavoro interiore.

Da qui nasce il Metodo Non Metodo: un approccio che non ti insegna solo cosa fare, ma ti porta a comprendere ciò che sei davvero.

Non è solo formazione. È un passaggio.

Con me ci saranno in questo viaggio altri professionisti del settore che ti seguiranno come docenti nel mondo dell'anatomia, delle asana, del pranayama e dello Yoga.

Matteo Gherardi insegnante di yoga

Dopo anni passati davanti a un computer nel 2023 ha deciso di far diventare la sua passione, il benessere delle persone, il suo lavoro. O meglio, più che un lavoro, una missione importante in una società che porta sempre di più all'individualità e al malessere.

Ottavia Farina laureata in scienze motorie, insegnante e formatrice.

Veronica Presutti insegnante yoga, formatrice e ideatrice del brand Udaan Yoga.

METODO NON METODO

Serena Cirone

Cosa farai

Durante il percorso lavoreremo su:

- Corpo (asana e allineamento)
- Respiro (pranayama e consapevolezza)
- Metodo di insegnamento
- Presenza e comunicazione

Una base reale per iniziare a insegnare e per consapevolizzare chi sei.

Nel cammino dello yoga, non esiste un punto d'arrivo:

*ogni respiro è un ritorno,
ogni esperienza è il maestro,
ogni passo è già il percorso.*

*E quando credi di aver compreso,
è lì che inizi davvero ad imparare.*

METODO NON METODO

Serena Cirone

Certificazione

Rilascio patentino tramite **OPES**, Ente di Promozione Sportiva (EPS) riconosciuto dal CONI.

Titolo abilitante per iniziare un percorso professionale nel mondo yoga.

Al termine dell'esame finale verrà rilasciato un attestato e il conseguente patentino (al costo di 60 euro)

Ci teniamo profondamente che la formazione di 50 ore sia una base solida, autentica, su cui iniziare a costruire un percorso di valore reale.

È un inizio, non un punto di arrivo.

Per questo consigliamo di proseguire con un percorso più ampio, come le 250 ore, e di restare affiancati da insegnanti che operano da tempo, così da crescere con guida, esperienza e visione.

Come professionisti del settore, offriamo la possibilità di continuare il proprio cammino attraverso workshop, seminari di approfondimento e, per chi lo desidera, anche l'opportunità di entrare a far parte dei nostri Centri.

Perché nello yoga, la vera formazione non finisce mai: si vive, si pratica e si trasmette, passo dopo passo.

PROGRAMMA FORMATIVO

Metodo Non Metodo – Formazione 50 Ore

ANATOMIA DI BASE – TEORIA

- Sistema scheletrico: ossa principali e struttura
- Colonna vertebrale: funzione, mobilità e prevenzione
- Articolazioni: tipologie e movimento
- Muscoli principali e riflessi muscolari

ANATOMIA DI BASE – APPROFONDIMENTO

- Sistema respiratorio
- Sistema cardiovascolare
- Sistema nervoso
- Introduzione al Pranayama
- Tecniche fondamentali di respirazione
- Introduzione alla meditazione quotidiana

METODO NON METODO – CORPO (TEORIA)

- Anatomia funzionale applicata alle posizioni yoga
- Prevenzione degli infortuni
- Asana base: in piedi, seduti, a terra
- Principi di allineamento

METODO NON METODO – CORPO E RESPIRO (PRATICA)

- Pratica guidata di Asana
- Pratica di Pranayama
- Costruzione di una sequenza:
 - struttura
 - utilizzo della voce
 - correzioni (aggiustamenti) di base
- Creazione di una pratica secondo il Metodo Non Metodo

FILOSOFIA E APPROCCIO

- Basi di filosofia indo-vedica
- Psicologia applicata allo yoga
- Consapevolezza, presenza e osservazione
- Etica e deontologia professionale

STUDIO E INTEGRAZIONE

- Materiale didattico e dispense
- Studio individuale guidato
- Integrazione teoria-pratica
- Preparazione all'insegnamento

OBIETTIVO DEL PERCORSO

Creare una base solida, consapevole e autentica per iniziare un percorso nell'insegnamento dello yoga, integrando corpo, respiro, mente e visione.

METODO NON METODO

Serena Cirone

DATE DEL PERCORSO FORMATIVO

Il percorso si sviluppa in tre weekend intensivi in presenza, una giornata online e un esame finale:

27 – 28 Giugno 2026

Intera giornata

25 – 26 Luglio 2026

Intera giornata

22 – 23 Agosto 2026

Intera giornata

13 Settembre 2026

Ore 9:00 – 13:00 (Online)

11 Ottobre 2026

Esame finale

METODO NON METODO

Serena Cirone

Investimento

Prezzo intero: 590€

Promo fino all'11 giugno: 490€

Il posto è confermato al momento del pagamento.

IBAN: IT78Y0306977913100000009900

Intestato: Serena Cirone

Causale: formazione mnm 50h

Oppure tramite Stripe dal sito:

<https://serenacirone.it/formazione/>

Contatti:

+39 320 2131970

OPES



RISORSE CHE GENERANO VALORE



CONI