

**YOGA AND MEDITATION FOR
EDUCATORS**

DUBLINO 21 – 25 AGOSTO 2023

ORARIO DI LEZIONE

europass
Teacher
Academy

21 - 25 August 2023, Haddington Road, Dublin

Yoga and Meditation for Educators



Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
9:00 - 11:00	Opening Circle Housekeeping Introductions & course timetable Group communication Yoga asana practice	Breathing exercise: Ujjayi Yoga asana practice / meditation Reflection Sequence recap	Breathing exercise – Box breathing Yoga asana practice / meditation Reflection Sequence recap	Yoga asana practice / meditation Reflection Sequence recap Energising/Cooling	Yoga asana practice and breathwork Reflection Sequence recap Teaching practice	Cultural activities
11:00 - 11:15	Break	Break	Break	Break	Break	
11:15 - 12:15	Reflection What is yoga? Styles of yoga Sequencing	Breathing and yoga Grounding & warm up postures	Yoga for kids/teens Discussion and application	Teaching practice	Practice teaching Yoga off the mat	
12:15 - 12:30	Break	Break	Break	Break	Break	
12:30-14:00	Introduction to Yin Yoga Food Fair 1pm	Slow practice – Yin Yoga	Meditation Movement and the spine Slow practice - yin yoga	Teaching practice Slow practice - yin yoga	Closing Circle Presentation of Certificates Group pictures Feedback	

Further information about the cultural activities are available on each location webpage.

teacheracad



YOGA ASANA PRACTISE...

ME DITATION AND BREATHING
EXERCISE

Il saluto al sole é
l' esercizio yoga
ideale per
ritrovare l'
elasticità del
corpo e avere
una mente
rilassata



Tutte le mattine si pratica
“il saluto al sole “ cercando
di rispettare tutta la
sequenza dei movimenti
guidati dall' insegnante...

REFLECTION E DISCUSSION AND APPLICATION



TEACHING PRACTICE



FRIENDSHIP

This is
Erasmus
mobility

.....



MEDITATION AND BREATHING



Ultima parte della
giornata
meditazione e
rilassamento

CLOSING CIRCLE PRESENTATION OF CERTIFICATES GROUP PICTURES FEEDBACK



CONCLUSIONI....

L'esperienza Erasmus a Dublino può essere incredibilmente arricchente sotto molti aspetti:

Crescita personale: vivere in un paese straniero ti espone a nuove sfide e ti aiuta a crescere come individuo, imparando a gestire la vita quotidiana in un ambiente diverso con una cultura diversa dalla nostra.

Scoperta culturale: durante l'Erasmus alla fine delle lezioni hai l'opportunità di visitare la città. Dublino è una città ricca di monumenti, di storia, cultura e tradizioni.

Nuove amicizie: durante il soggiorno si possono incontrare persone di tutto il mondo.

Apprendimento linguistico: la finalità del progetto Erasmus è proprio quella di migliorare la lingua inglese.