

# **CORSO DI FORMAZIONE PER INSEGNANTI YOGA**

**RICONOSCIUTO DAL COORDINAMENTO NAZIONALE DISCIPLINE BIONATURALI  
M.S.P. ASSOCIATO C.O.N.I.**

## **CORSO DI FORMAZIONE BASE**

Il corso si articola in tre anni ed esplora lo Yoga nella sua completezza, fornendo le basi della conoscenza teorica e pratica necessaria al suo insegnamento. Al suo interno saranno trasmessi gli elementi costitutivi della disciplina, come lo studio teorico e tecnico del pranayama, delle asana e del rilassamento e gli strumenti per strutturare un programma di lezioni completo; saranno fornite le necessarie nozioni anatomiche e funzionali dei principali apparati fisici coinvolti; sarà insegnato l'innovativo ed esclusivo metodo dei 22 Archetipi. Inoltre, dato che una delle principali caratteristiche dello yoga è la sua adattabilità e fruibilità da parte di tutti, i partecipanti avranno modo di apprendere come lavorare con categorie e fasce di persone specifiche, sia in base all'età che ad altre caratteristiche psico-fisiche, aprendo le porte ad una vasta gamma di possibilità per l'insegnamento.

***Al termine verrà rilasciato il diploma di istruttore regolarmente riconosciuto dal Coni.***

- **Il Programma**

### Hatha Yoga

- *Le origini dello yoga:* scopriamo dove nasce questa antica disciplina, la sua storia, la sua filosofia.
- *Il Pranayama:* il respiro è la nostra fonte vitale, conoscerlo e imparare a usarlo è la base di partenza per una pratica ottimale della disciplina. Teoria e pratica. Indicazioni, controindicazioni; tipologie di pranayama; coordinare il respiro e le asana; i benefici di una corretta respirazione; il respiro come ponte tra corpo e mente.
- *Le Asana:* non semplici posizioni, ma vere e proprie posture, attraverso le quali si compie un lavoro graduale e completo che coinvolge corpo, mente ed energia. Teoria e Pratica. Studio delle asana, indicazioni e controindicazioni; classificazione, parti del corpo e muscolatura coinvolti; asana di preparazione, asana come Regine, asana come Simboli.

- *Il rilassamento*: consente di ascoltare e rilassare tutto il corpo , in modo da guidare gli allievi in uno stato di calma e distensione alla fine di ogni lezione. Teoria e pratica. Indicazioni ; i benefici del rilassamento; effetti su corpo e mente; come guidare un rilassamento .

*I 22 Archetipi dello Yoga*: questo metodo innovativo ed unico nel suo genere, è una prerogativa della nostra scuola, in quanto ideato dalla sua fondatrice, la Maestra Guya Vichi. Attraverso l'uso di particolari asana possiamo imparare a riconoscere e sciogliere le tensioni fisiche legate alla mente e, contemporaneamente, attingere alla forza simbolica delle stesse, entrando in contatto con le qualità che rappresentano.

*Specializzazioni* : permettono di insegnare questa disciplina a chiunque sia interessato, superando i limiti legati all'età, a particolari condizioni , rigidità o problematiche sia fisiche che mentali : Yoga per la gravidanza; yoga per bambini; yoga per la terza età; yoga Terapia.

*Tematiche generali* : *anatomia e funzionamento del sistema respiratorio; anatomia e funzionamento dell'apparato muscolare; etica dell'insegnamento ; costruzione di una lezione tipo; articolare un programma; gestire le dinamiche di gruppo*

Durante la durata del corso è obbligatorio frequentare un minimo di 10 lezioni in corsi collettivi presso una delle nostre sedi.

E' prevista la realizzazione di un elaborato finale che verrà discussa in sede di esame.

- **Docenti**

*Coordinatrice del corso : Elena Brini. Insegnante yoga formatasi presso la scuola yoga e terapie naturali, seguendo gli insegnamenti della Maestra Guya Vichi, della quale trasmette il metodo e i principi; educatrice energetica , specializzata in percorsi di riequilibrio ; laureata in psicologia clinica e di comunità, abilitata all'esercizio della professione. Attualmente tiene presso l'associazione corsi collettivi e lezioni individuali di hatha e raja yoga, percorsi personalizzati di riequilibrio fisico, mentale ed energetico, percorsi di crescita personale. Ha maturato esperienza nell'insegnamento con varie fasce d'età e categorie praticando la disciplina per donne in gravidanza, per la terza età, per disabili psichici e persone con ridotta mobilità .*

*E' prevista la docenza di personale qualificato, quali medico, psicologo, ostetrica, insegnanti yoga specializzati.*

*Il corso è ideato e realizzato in collaborazione con la Maestra , che parteciperà intervenendo in una o più lezioni.*

- **Numero Chiuso** . Il corso è aperto ad un massimo di 10 partecipanti, in modo tale da poter accompagnare e seguire al meglio ogni persona nel suo percorso di conoscenza.

- **Orari**

Ottobre 2021 – ottobre 2024

Pensando di venire incontro alle esigenze di chi frequenta e per rendere ottimale l'apprendimento e l'assimilazione dei contenuti, le lezioni si svolgeranno a cadenza mensile, il primo fine settimana di ogni mese, con il seguente orario

Sabato ore 15,30-19; Domenica ore 9-12,30

- **Luogo**

Lari, località Boschi, in una delle nostre sedi, spaziosa, immersa nell'armonia e nel silenzio della natura.

- **Riconoscimenti**

**Al termine del corso saranno rilasciati diploma e tesserino tecnico , che abilita all'insegnamento della disciplina , regolarmente riconosciuto dal Movimento sportivo popolare – Coordinamento Nazionale discipline bionaturali, associato C.o.n.i.**

Il corso è comprensivo di tessera di iscrizione all'associazione, diploma, tesserino tecnico, copertura assicurativa, materiale didattico

## **CORSO AVANZATO**

**(intensivo )**

Per accedere è necessario avere frequentato la formazione base o avere la qualifica di istruttore hatha yoga.

Questo corso, breve e intensivo, costituisce un'integrazione alla formazione precedente, in modo tale da ampliare il proprio bagaglio di conoscenze. Saranno illustrati il Raja yoga, la sua filosofia , i suoi elementi costitutivi, quali mantra, posizioni regine, visualizzazioni e i 7 chakra .

Al termine sarà rilasciato l'attestato di frequenza.

Il corso si svolgerà nel finesettimana del 8 e 9 novembre 2024 , ore 9- 18,30.  
Previsto un break la mattina, la pausa pranzo, un break pomeridiano.

Il corso è comprensivo di pranzo e materiale didattico.

**Presentazione del corso Sabato 10 Luglio ore 17,30**

**V.Barsottini 8, Boschi di Lari Pi**

**prenotazione obbligatoria**

Per informazioni Elena 3457732061



**YOGA E TERAPIE NATURALI ASD**

**V. Fornace Braccini 74 Pontedera Pi**

**yoga regale.it**