

CORSO TRIENNALE DI FORMAZIONE PER INSEGNANTI YOGA

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

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 tramessi 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 psicofisiche, aprendo le porte ad una vasta gamma di possibilità per l'insegnamento.

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

• Il Programma

Hatha Yoga

Le origini dello yoga: scopriamo dove nasce questa antica disciplina, la sua storia, la sua filosofia.

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 muscoloscheletrico; etica dell'insegnamento ; costruzione di una lezione tipo; articolare un programma; gestire le dinamiche di gruppo, anatomia energetica.

Durante la durata del corso è obbligatorio frequentare un minimo di 8 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; educatrice energetica , specializzata in percorsi di riequilibrio, psicologa. Attualmente tiene presso l'associazione corsi collettivi e lezioni individuali di hatha e raja yoga, corsi di formazione per l'insegnamento dello yoga, percorsi personalizzati di riequilibrio fisico, mentale ed energetico, percorsi di crescita personale e spirituale. In oltre dieci anni di insegnamento 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.

- **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

Il corso dura tre anni , le lezioni si svolgeranno a cadenza mensile con il seguente orario :

Sabato ore 15,30 -19; Domenica ore 9-12,30 . Al momento dell'iscrizione verrà fornito il calendario completo delle lezioni

INIZIO 8 MARZO 2025

PRESENTAZIONE DEL CORSO SABATO 25 GENNAIO ORE 16,30

Luogo

Via Barsottini 8, Boschi di Lari – Pisa , presso i locali della Fondazione Mithriade ets, in una delle nostre sedi, spaziosa, immersa nell'armonia e nel silenzio della natura.