ARMONIA
Studio Attività Olistiche
Associazione Culturale di Promozione Sociale
Ente del Terzo Settore

Via E. Toti 14 ♥ 30034 Mira (VE)
☏ 041 422647
info@viviarmonia.it www.viviarmonia.it
C.F. 90173910275
N° 38 Reg. Naz. Associazioni di Promozione Sociale
Polo di Formazione Olistica – autorizzazione AICS n° 00122

Corso Triennale di Formazione per Insegnanti Yoga – 2018/2021

Gli obiettivi della nostra scuola

Questa scuola è rivolta a preparare futuri insegnanti che conoscano bene i molteplici aspetti dello Yoga, e più in particolare dello Hatha Yoga, e che siano in grado di trasmetterli a tutti coloro che vorranno abbracciare questa meravigliosa disciplina.

Il metodo della nostra scuola

Si concilia l'antica tradizione, secondo il metodo Maestro/Discepolo, con l'acquisizione di nozioni tecniche ricevute anche da più insegnanti, tra essi legati in modo omogeneo.
Si sviluppa così un percorso che consente di fornire da un lato la conoscenza delle tecniche fondamentali dell'Hatha Yoga, assieme agli aspetti teorici e filosofici, e dall'altro di avere uno sviluppo individuale delle proprie potenzialità e caratteristiche, che permetterà all'allievo di trasmettere a sua volta le conoscenze acquisite nel modo e nella forma più facilmente accessibile per i propri futuri allievi.
Gli allievi della scuola, oltre ad essere costantemente stimolati all'apprendimento ed alla pratica personale, vengono coinvolti nella conduzione delle lezioni, con il vantaggio che la teoria della didattica trova nella pratica una valida risposta esperienziale. In più si sviluppa maggiormente la giusta capacità di 'trovare soluzioni', che, unite alle indispensabili conoscenze tecniche che si acquisiranno, permettono di vivere la pratica in modo attivo e arricchente.

Le linee guida della nostra scuola

La nostra scuola rispetta queste principali linee guida:

- le indicazioni del Coordinatore della formazione;
- gli standard qualitativi indicati dalla Regione Lombardia, seguiti dall'Ente di Promozione Nazionale AICS-DSTO che ha già riconosciuto la nostra scuola come "Polo Formativo Nazionale Olistico". Una formazione che segue degli standard, condivisi a livello nazionale, è indice di serietà e qualità per un allievo.

Via E. Toti 14 ♥ 30034 Mira (VE)
☏ 041 422647
info@viviarmonia.it www.viviarmonia.it
C.F. 90173910275
N° 38 Reg. Naz. Associazioni di Promozione Sociale
Polo di Formazione Olistica – autorizzazione AICS n° 00122

Docenti

Coordinatore della formazione:
insegnante di grande esperienza a livello nazionale. Ha frequentato varie scuole, per conoscere diversi punti di vista ed è impegnato da oltre trent'anni nell'insegnamento dello Yoga: si propone di coniugare il rispetto della tradizione dei maestri dello yoga adattando la pratica alla persona.
Docenti:
sono identificati sulla base di competenze specializzate e certificate. Anche per i docenti di "materie non strettamente legate alla tradizione yogica", come ad esempio Anatomia, viene richiesta una visione sintonica con il mondo yogico. Inoltre i docenti svolgono la formazione delle materie mantenendo una unitarietà di indirizzo e approcciando, nei confronti degli allievi, con spirito di collaborazione e aiuto alla comprensione dei concetti della disciplina.

Il percorso formativo per gli allievi

Il Corso di formazione per Insegnanti Yoga impegna gli allievi per 3 anni, in 9 weekend di frequenza in aula per ciascun anno di formazione da settembre/ottobre a maggio/giugno.
Le lezioni si svolgono al sabato, dalle 14,30 alle 18,30, e alla domenica, dalle 9,30 alle 18,30.
Il sabato mattina è libero da lezioni, ma se necessario può essere destinato a colloqui con i docenti, tirocini o attività integrative.
La sede del corso è presso l'Associazione Culturale ARMONIA - Studio Attività Olistiche, in via Toti 14 a Mira (Venezia).
Saranno svolti inoltre seminari di approfondimento, ad integrazione di alcune tematiche.

Per raggiungere le ore previste dagli standard di certificazione AICS-DSTO, devono essere svolte altre attività complementari, tra cui è fondamentale la pratica personale.

Requisiti per l'ammissione al Corso

L'ammissione al Corso di formazione per Insegnanti Yoga è aperta a tutti gli associati maggiorenni in buona salute (verrà comunque richiesto un certificato medico) ed è subordinata al giudizio insindacabile della scuola.

Via E. Toti 14 ♥ 30034 Mira (VE)
☏ 041 422647
info@viviarmonia.it www.viviarmonia.it
C.F. 90173910275
N° 38 Reg. Naz. Associazioni di Promozione Sociale
Polo di Formazione Olistica – autorizzazione AICS n° 00122

È necessario che gli allievi abbiano una conoscenza di base dello yoga con una pratica di almeno due anni.

Materiale didattico

Oltre a dispense e piccole documentazioni che vengono forniti durante il corso, i docenti suggeriranno una Bibliografia il cui studio o lettura contribuirà ad allargare il campo di conoscenza e a trarre ispirazione per la pratica.

Per quanto riguarda il materiale per la pratica in aula, si richiede l'uso del telo e di un cuscino/mattoncino personale. Tappetini ed altri strumenti sono messi a disposizione dalla Scuola.

Frequenza e Verifiche

Per gli allievi che intendono portare a compimento questo percorso con l'ottica di poterlo poi trasmettere ad altri in piena responsabilità, con competenza, serenità e gioia, partiamo dalla qualità più importante: la motivazione durante l'intero corso di formazione. E così l'impegno, che parte dalla puntualità e dalla presenza alle lezioni, è evidenza importante!
È comunque ammesso un limite massimo del 20% di assenza dalle ore di lezione e, in casi di gravi impedimenti, la scuola si rende disponibile a valutare, caso per caso, eventuali forme di recupero.

Non solo, ci saranno opportuni momenti di verifica, fatta assieme ai formatori, attraverso i quali l'allievo potrà valutare il suo "stato di avanzamento" nella comprensione e conoscenza, nella maturità della pratica e nella capacità di insegnamento dello Yoga in modo responsabile.

Per la verifica finale, al termine dell'ultimo anno di Corso, una commissione, composta sempre dai formatori della scuola con la eventuale presenza di un membro esterno accreditato dall'Ente AICS-DSTO, potrà decidere una o più delle seguenti prove:
a) Conduzione di una pratica, enunciando gli obiettivi e gli effetti ricercati nelle posture proposte.
b) Esposizione orale o tesina scritta di un approfondimento personale su un tema emerso durante il corso di formazione che ha particolarmente inciso nel percorso interiore dell'allievo.

Via E. Toti 14 ♥ 30034 Mira (VE)
☏ 041 422647
info@viviarmonia.it www.viviarmonia.it
C.F. 90173910275
N° 38 Reg. Naz. Associazioni di Promozione Sociale
Polo di Formazione Olistica – autorizzazione AICS n° 00122

c) Rispondere per iscritto a una serie di domande relative al percorso formativo.

Informazioni ed Iscrizioni

È possibile pre-iscriversi, senza impegno, attraverso un breve colloquio, presso la sede della scuola o attraverso contatto telefonico (041 422647) se residenti in zona lontana.
La conferma dovrà comunque avvenire inviando la specifica domanda di iscrizione, scaricandola dal sito (www.viviarmonia.it) o ricevuta via e-mail.

La Scuola è costituita presso l'Associazione Culturale ARMONIA, che ha come scopo principale lo studio e l'approfondimento delle attività olistiche. Questa scelta di indirizzo permette innanzitutto di avere un contenitore adeguato e di continua ricerca e approfondimento alla disciplina dello yoga. Inoltre, docenti e allievi potranno vivere un percorso di condivisione in pieno spirito associativo che si riflette anche sui costi da sostenere, i quali saranno in questo modo ridotti a beneficio di tutti.
Con lo stesso spirito, avremo la possibilità di ottenere delle agevolazioni per il materiale didattico, per il vitto e per l'alloggio nelle vicinanze della sede della scuola.

Il corso per il triennio 2018-2021 verrà avviato al raggiungimento di almeno 15 allievi.

Il piano formativo del corso

In merito al piano formativo, inteso come aree di istruzione e monte ore complessive, la scuola intende seguire quanto indicato dal Dipartimento di Scienze e Tecniche Olistiche dell'AICS, in linea con il Comitato Tecnico Scientifico Discipline Bio-Naturali della Regione Lombardia.

Via E. Toti 14 ♥ 30034 Mira (VE)
☏ 041 422647
info@viviarmonia.it www.viviarmonia.it
C.F. 90173910275
N° 38 Reg. Naz. Associazioni di Promozione Sociale
Polo di Formazione Olistica – autorizzazione AICS n° 00122

Materie del corso

Ecco la ripartizione per Aree delle materie di insegnamento in aula per il Corso triennale:

AREA CULTURALE ore 100

- Introduzione generale
- Cultura dello Yoga e dell'India
- Testi

AREA TECNICA ore 250

- Anatomia, Fisiologia del Movimento
- Asana, Mudra
- Didattica
- Fisiologia sottile
- Mantra (e Nada Yoga)
- Pranayama
- Psicologia e comunicazione
- Raja Yoga
- Shatkarman
- Yoga e specializzazioni

AREA NORMATIVA ore 10

- Questioni giuridiche e amministrative

Ore complementari

A coloro che intendono sostenere l'esame finale e conseguire la qualifica di Insegnante Yoga, riconosciuto a livello nazionale da parte di AICS-DSTO (Dipartimento di Scienze e Tecniche olistiche di AICS), oltre al completamento delle ore in aula sopra indicate, viene richiesto di dare evidenza di ulteriori 400 ore di attività complementari, svolte in autonomia, nelle seguenti modalità:

- Pratica personale
- Partecipazione a seminari
- Attività di Tirocinio

Via E. Toti 14 ♥ 30034 Mira (VE)
☏ 041 422647
info@viviarmonia.it www.viviarmonia.it
C.F. 90173910275
N° 38 Reg. Naz. Associazioni di Promozione Sociale
Polo di Formazione Olistica – autorizzazione AICS n° 00122

Ecco il dettaglio, per obiettivi e contenuti, delle materie di insegnamento in aula per il Corso triennale:

INTRODUZIONE GENERALE

Obiettivo:
Fornire un inquadramento generale del corso per inserire ogni argomento in una visione unitaria del lavoro svolto.

Contenuti:
Scopi del corso e informazioni organizzative
Cenni sulla pronuncia della lingua sanscrita e la sua trascrizione
Varie tradizioni dello Yoga e testi relativi
Classificazione delle tecniche yoga
Relazione fra Râja-yoga e Hatha-yoga
Relazione fra le diverse componenti dell'individuo
Principi fondamentali della pratica
Relazione fra Yoga e altre discipline

CULTURA DELLO YOGA E DELL'INDIA - TESTI CLASSICI

Obiettivo:
Comprendere come le tecniche si inseriscano in una tradizione vastissima, e come i testi classici offrano i principi generali senza i quali non è possibile una pratica corretta.

Contenuti:
Presentazione dei principali testi della tradizione indiana
Generalità sulla cultura dell'India
Le origini dello Yoga
Il Vedanta
Il Samkhya
Il Tantra
Lettura e commento di:
- brani delle Upanishad
- Yoga sûtra
- Bhagavad Gîtâ
- Hathayoga Pradipika

Via E. Toti 14 ♥ 30034 Mira (VE)
☏ 041 422647
info@viviarmonia.it www.viviarmonia.it
C.F. 90173910275
N° 38 Reg. Naz. Associazioni di Promozione Sociale
Polo di Formazione Olistica – autorizzazione AICS n° 00122

- Gheranda Samhita
- Shiva samhita

ANATOMIA E FISIOLOGIA UMANA con elementi di Patologia

Obiettivo:
Acquisire la conoscenza del funzionamento fisiologico dei vari apparati e strutture del corpo per migliorare la consapevolezza degli effetti psicofisici della propria pratica.

Contenuti:
-Cenni di chimica e fisica in riferimento al corpo umano.
-La cellula: struttura e funzioni, elementi di genetica. L'evoluzione. Generalità su tessuti, organi, apparati.
-Anatomia Umana: descrizione degli apparati con particolare attenzione all'apparato locomotore.
-Fisiologia Umana: funzioni dell'organismo con approfondimento della fisiologia del movimento e della respirazione.
-Elementi di Patologia Umana: alcune patologie di frequente riscontro, in particolare del sistema muscolo-scheletrico. Implicazioni teorico-pratiche legate alla pratica dello Yoga.
-Mente e corpo: un sistema integrato. (elementi di P.N.E.I. e discipline affini).

ASANA – MUDRA

Obiettivo:
Conoscere la tecnica di esecuzione e gli effetti delle principali posture dello Yoga, considerando la loro scomposizione in tappe intermedie, le varianti, le eventuali cautele. Acquisire le conoscenze che permettano di suggerire a ogni persona il proprio livello di intensità e la propria progressione nella pratica, permettendo a ciascuno la propria evoluzione.

Contenuti:
Varietà di âsana e loro classificazione
Effetti correttivi e psicofisici
Tecniche preparatorie
Modalità di allungamento muscolare
Posizioni sedute

Via E. Toti 14 ♥ 30034 Mira (VE)
☏ 041 422647
info@viviarmonia.it www.viviarmonia.it
C.F. 90173910275
N° 38 Reg. Naz. Associazioni di Promozione Sociale
Polo di Formazione Olistica – autorizzazione AICS n° 00122

Posizioni di rilassamento
Posizioni di estensione in avanti, all'indietro, laterale, in rotazione
Posizioni di equilibrio
Posizioni capovolte
Posizioni di tonificazione

DIDATTICA

Obiettivo:
Raggiungere una sintesi dei diversi argomenti per trasmettere la disciplina dello Yoga agli allievi in modo graduale e con i giusti principi, tenendo conto degli orientamenti delle diverse scuole e delle situazioni personali. Preparare una presentazione pubblica dello Yoga o di un proprio corso in particolare.

Contenuti:
Responsabilità e deontologia dell'insegnante
Accoglienza degli allievi
Rapporto insegnante-allievo
Costruzione di una seduta
Evoluzione della seduta nel tempo
Gradualità nell'introduzione dei concetti filosofici
Progettazione di sequenze su un tema specifico
Esperienza pratica di conduzione di una seduta
Parlare in pubblico

FISIOLOGIA SOTTILE

Obiettivo:
Completare le nozioni sugli effetti psicofisici delle tecniche con lo studio degli effetti sul cosiddetto corpo energetico

Contenuti:
Ipotesi sul significato di prâna
Elementi sottili e loro funzioni: chakra, nâdî, vayu, kosha

Via E. Toti 14 ♥ 30034 Mira (VE)
☏ 041 422647
info@viviarmonia.it www.viviarmonia.it
C.F. 90173910275
N° 38 Reg. Naz. Associazioni di Promozione Sociale
Polo di Formazione Olistica – autorizzazione AICS n° 00122

MANTRA E NADA YOGA

Obiettivo:
Conoscere i diversi ambiti in cui sono presenti pratiche che utilizzano i suoni, sia udibili sia interiori, allo scopo di purificazione mentale e di concentrazione.

Contenuti:
Classificazione dei diversi tipi di mantra e del loro ambiente culturale
Influenza del suono sugli stati d'animo
Esperienza dei suoni vocalici di base
Pratica dei principali mantra vedici: Svasti-mantra, Shânti-pâtha, Gayatrî, Tryambaka-mantra
Pratica del mantra OM e dell'Ajapa-mantra
Pratica dei mantra associati al pranava-prânâyâma
Pratica dei bîja-mantra
Pratica di nâda-anusamdhâna

PRANAYAMA

Obiettivo:
Comprendere il significato di prânâyâma e i suoi scopi evolutivi, distinguendoli da quelli degli esercizi respiratori, pur partendo dal perfezionamento della normale respirazione, difettosa in moltissime persone. Praticare le tecniche classiche dello Hatha yoga.

Contenuti:
Relazione fra prânâyâma e respiro.
Relazione fra respiro, personalità e stati d'animo.
Esame del respiro spontaneo e dei suoi ostacoli.
Asana preparatori.
Miglioramento della normale respirazione.
Espansione del respiro e stabilizzazione del ritmo.
Prânâyâma classici.
Ritenzione interna ed esterna.
Uso dei bandha.
Progressione nella pratica e sua relazione con l'orario e la stagione.

Via E. Toti 14 ♥ 30034 Mira (VE)
☏ 041 422647
info@viviarmonia.it www.viviarmonia.it
C.F. 90173910275
N° 38 Reg. Naz. Associazioni di Promozione Sociale
Polo di Formazione Olistica – autorizzazione AICS n° 00122

PSICOLOGIA E COMUNICAZIONE

Obiettivo:
Fornire elementi di base riguardanti la comunicazione efficace, la gestione di un gruppo, il rapporto individuale insegnante-allievo.

Contenuti:
La motivazione.
Il rapporto interpersonale.
L'arte dell'ascolto.
Le basi della comunicazione.
Linguaggio verbale e non verbale.
Parlare in pubblico.

RAJA YOGA

Obiettivo:
Riconoscere il Râja-yoga come punto d'arrivo delle altre vie ausiliarie dello Yoga, con lo scopo di raggiungere i più elevati stati di coscienza in cui lo psichismo, non più disturbato, vede la realtà come essa è, al di là dei condizionamenti, ed è in grado di prendere le giuste decisioni.

Contenuti:
Relazione del Râja-yoga con le altre vie di tipo meditativo.
Significato di cittavrittinirodha
Yama e niyama
Il rilassamento
Suggestione e autosuggestione
Stati mentali: dispersione, concentrazione, sospensione
Influenza della posizione seduta e dello stato della colonna vertebrale.
Pratica di yoga-nidra
Pratica di trataka
Pratica di pratyahâra e di tecniche meditative delle diverse tradizioni
Consapevolezza nella vita quotidiana

SHATKARMAN (KRIYA)

Obiettivo:
Chiarire l'effetto psicofisico delle tecniche di purificazione in considerazione

Via E. Toti 14 ♥ 30034 Mira (VE)
☏ 041 422647
info@viviarmonia.it www.viviarmonia.it
C.F. 90173910275
N° 38 Reg. Naz. Associazioni di Promozione Sociale
Polo di Formazione Olistica – autorizzazione AICS n° 00122

dell'influenza reciproca fra le diverse componenti dell'individuo, e sperimentare quelle principali.

Contenuti:
Descrizione e pratica delle principali tecniche elencate nella Hathayoga Pradipika e nella Gheranda samhita.

YOGA e SPECIALIZZAZIONI

Contenuti:
Trattazione di argomenti relativi a particolari obiettivi o specializzazioni dello Yoga

QUESTIONI GIURIDICHE E AMMINISTRATIVE

Obiettivo:
Apprendere le norme legislative e fiscali relative alla professione di insegnante di Yoga e alla gestione di un centro e/o di una associazione.