

# FORMAZIONE QUADRIENNALE PER INSEGNANTI YOGA

## Ottava Edizione 2018/2022

In accordo con lo standard europeo, il programma si svolge in quattro anni con un monte ore che supera le 600 ore.

I partecipanti ottengono una vera conoscenza delle pratiche fondamentali e delle loro applicazioni, entrando nello spirito dello yoga. Le materie sono svolte da insegnanti qualificati e specializzati con verifiche durante il percorso, tirocinio ed esame finale in sede.

Contenuti del corso:

- Elementi di base dello Yoga: asana, pranayama, mudra, bandha, rilassamento, concentrazione e meditazione
- Anatomia e fisiologia applicata allo Yoga
- Origine, evoluzione e studio dei testi tradizionali dello yoga
- Kirtan ed uso pratico dell'armonium
- Psicologia trans personale, indiana e occidentale
- Lettura psicologica del mandala tibetano
- Approccio orientale e occidentale alla spiritualità
- Approfondimento della cultura indiana
- Didattica e metodologia dell'insegnamento
- Igiene e alimentazione
- Deontologia professionale
- Normativa fiscale, giuridica e assicurativa
- Possibilità di seminari residenziali in India

E' richiesta una conoscenza di base dello yoga di almeno due anni e un incontro preliminare con l'insegnante responsabile del corso.

**Il corso si svolge presso il Centro Daiva Jyoti  
Torino in Via Tirreno 151**

**per iscrizione: cell. 3398757696 - email: info@daivajyoti.it**

*Il corso sarà condotto, per la parte preminente di teoria e pratica, e diretto da Gaetana Lamensa – Sn. Bhaktibhavana Saraswati (Yoga Acharya), allieva di Sw. Gurupuja Saraswati di Rishikesh (India) dal 1993, consegue con lei la formazione quadriennale. Fonda e dirige il Centro Daiva Jyoti dal 2004. E' specializzata in Yoga terapia, yoga per gestanti e bambini. Diplomata in naturopatia con indirizzo omeopatico.*

**Ecco, in linea di massima, la tabella riassuntiva delle ore di formazione:**

	ORE		
	AL MESE	PER ANNO	PER 4 ANNI
9 WEEK (14 ORE) FORMAZIONE	14	126	504
FREQUENZA SETTIMANALE (ORE 1,50) X 6 MESI ALL'ANNO X 4 ANNI	6	36	144
TTC UN GIORNO ALL'ANNO (7 ORE) X 4 ANNI		7	28
TIROCINIO 2 LEZIONI AL MESE X 8 MESI ALL'ANNO X 2 ANNI	3	24	48
<b>TOTALE ORE</b>	<b>23</b>	<b>193</b>	<b>724</b>

**Le date di questo quadriennio 2018-2022 sono:**

**15-16/12/2018 - 26-27/1/2019 - 9-10/2/2019 - 9-10/3/2019 - 6-7/4/2019 - 4-5/5/2019 - 18-19/5/2019 - 1-2/6/2019 - 29-30/6/2019.**

**Si fa presente che è in corso il terzo anno di formazione per insegnanti yoga del quadriennio 2016/2020, la settima edizione, con il seguente calendario:**

**6-7/10/2018 - 17-18/11/2018 - 1-2/12/2018 - 12-13/1/2019 - 2-3/2/2019 - 23-24/2/2019 - 16-17/3/2019 - 6-7/4/2019 - 4-5/5/2019 .**