



FORMAZIONE ISTRUTTORI YOGA Sede di Verbania

A CHI SONO DIRETTI I SEMINARI:

I seminari sono diretti a coloro che desiderano approfondire la conoscenza e l'esperienza dello Yoga e a coloro che desiderano acquisire la preparazione all'insegnamento delle tecniche di base dello yoga quali Asana, pranayama, shatkriya e yoga nidra.

REQUISITI PER L'AMMISSIONE:

E' richiesta una conoscenza di base dello Yoga, con una pratica di almeno due anni, le domande pervenute saranno esaminate dai docenti. Termine massimo per l'iscrizione 10 Gennaio 2020.

DURATA DEL CORSO E CALENDARIO:

Biennio 2020/2022 per un totale di 300h. sono previsti 11 incontri di un weekend più 3 incontri con la Maestra Indiana Sw. Gurupuja Saraswati.

Per ricevere **INFORMAZIONI DETTAGLIATE**
fare richiesta a:

info@illotoblu.it o visitare il sito www.illotoblu.it



ASSOCIAZIONE IL LOTO BLU

Via della Resistenza, 23 - Verbania Intra



PIANO DI STUDIO DELLA SCUOLA **FORMAZIONE ISTRUTTORI YOGA (300 H.)** SEDE DI VERBANIA

La Formazione per **ISTRUTTORI DI TECNICHE YOGA** si sviluppa in due anni, ripartiti come segue:

- 09 seminari di un week end presso la sede di Verbania
- 02 incontri intensivi presso Ashram di Villa S.Secondo
- 05 ore di supervisione pratica personale
- 02 incontri per esami scritti e orali
- 02 incontri di approfondimento con Sw.Gurupuja
- 01 incontro con Sw. Gurupuja per esame giugno 2022

PROGRAMMA DI SVILUPPO MINIMO IN ORE:

09 seminari a Vb (13 ore per incontro):	115 ore
02 incontri intensivi ASHRAM (20 ore)	40 ore
05 ore di supervisione pratica personale:	05 ore
02 incontri esami fine anno :	15 ore
03 incontri con Sw.Gurupuja:	25 ore
Totale ore di istruzione in aula:	200 ore
Frequenza corsi settimanali (biennio)	100 ore
	300 ore

A CHI SONO DIRETTI I SEMINARI

I seminari sono diretti a coloro che desiderano approfondire la conoscenza e l'esperienza dello Yoga e a coloro che desiderano acquisire la preparazione all'insegnamento delle tecniche di base dello yoga quali Asana, pranayama, shatkarman e yoga nidra.

DURATA DEL CORSO E CALENDARIO

Per il biennio 2020-2022 sono previsti n. **16 incontri così suddivisi:**

11 fine settimana di cui **n.02** residenziali presso l'Ashram di Villa S.Secondo (Asti), **n.09** presso la sede di Verbania e **n.05 incontri di una giornata** di cui **n.02** per esami e prove orali e **n.03** con la maestra indiana Sw.Gurupuja (possibile luogo dell'incontro l'Ashram).

Per accedere all'esame finale è obbligatoria **la frequenza a tutti i seminari e al biennio di corsi settimanali. Sarà ammessa una sola assenza nell'arco del percorso formativo per motivi personali o di salute, l'allievo si impegnerà a recuperare il mancato seminario prendendo accordi con l'insegnante.**



I corsi inizieranno a **febbraio 2020** e finiranno a **giugno 2022 con l'esame finale alla presenza di Swami Gurupuja.**

REQUISITI PER L'AMMISSIONE

E' richiesta una conoscenza di base dello Yoga, con una pratica di almeno due anni, le domande pervenute saranno esaminate dai docenti e sarà richiesto un colloquio motivazionale per l'ammissione.

Alla fine del percorso formativo i partecipanti che intendono ottenere l'attestato finale, sosterranno una prova di esame scritta e orale per conseguire il diploma di Istruttore Yoga rilasciato da Sw.Gurupuja e dall'Associazione 'Il Loto Blu', accreditato dall'Associazione Insegnanti Yoga 'JAI MA' e riconosciuto da Puja Yoga Home, Chandigarh -India.

Con il diploma di 'Istruttore di Yoga' è possibile condurre classi di Hatha Yoga, che comprendono Asana, i principali Mudra, basi del pranayama, tecniche di Shatkarman-Shatkriya e di rilassamento quali Yoga Nidra. Avendo la conoscenza delle tecniche di base di questa disciplina e avendo acquisito le dovute competenze, l'Istruttore sarà in grado di accogliere, analizzare e comprendere le richieste degli allievi, valutare le loro condizioni fisiche iniziali per definire gli obiettivi degli interventi specifici attraverso l'applicazione della disciplina yoga, in base agli strumenti e conoscenze apprese come istruttore yoga, definendo gli obiettivi del rapporto professionale con l'allievo.

PROGRAMMA DEI CORSI

Le materie di studio comprendono:

conoscenze generali : la tradizione indiana, la sue basi filosofiche con studio di testi classici fondamentali, tra questi alcuni quali: Yoga Sutra di Patanjali, Hatha Yoga Pradipika;

pratica e studio di Asana, Pranayama, Mudra e Bandha

pratica di Shatkarman e Shatkriya

pratica e studio di Mantra e Kirtan e Canto Vedico

pratica e studio della pratica di Yoga Nidra

accenni di tecniche di meditazione (pratiche di pratyahara, dharana)

metodologia e pedagogia dell'insegnamento,

linea di condotta e deontologia professionale

approfondimenti tematici con professionisti esterni (Sanscrito, Canto Vedico, Ayurveda, Psicologia, Fisioterapia, Anatomia)

Nel corso della formazione è previsto il supporto di PROFESSIONISTI ESTERNI PER LE MATERIE SPECIFICHE (SANSKRITO, CANTO VEDICO, PSICOLOGIA, FISIOTERAPIA, AYURVEDA, ANATOMIA)



GLI INSEGNANTI

Grazia Ugazzi (Swami Adishakti Saraswati)

Yoga Acharya con 25 anni di studio e insegnamento Yoga, conduce corsi per insegnanti, di meditazione e di approfondimento, formatasi sotto la guida di G.Saraswati dal 1995, ha conseguito nel 2004 un secondo diploma presso la scuola Sadhana (Federazione Europea Yoga). Nel 2004 fonda l'Associazione 'il Loto Blu' di Verbania di cui è Presidente e a cui si dedica a tempo pieno per promuovere la conoscenza e la diffusione dello Yoga in occidente.

Swami Gurupuja Saraswati - Insegnante e Direttore Didattico

maestra indiana, iniziata alle pratiche di yoga da Paramahansa Satyananda. La sua formazione è durata oltre dieci anni presso l'ashram di P.Satyananda è abilitata all'insegnamento di tutte le branche dello Yoga ed è specializzata in Nada Yoga (yoga del suono). Parla italiano correttamente avendo vissuto in Europa per diversi anni, conduce corsi di formazione per Insegnanti Yoga da oltre 30 anni, attualmente vive a Chandigarh (India) e continua il suo insegnamento con viaggi in Italia ospite dei suoi allievi.

DATE INCONTRI

1' INCONTRO	8-9 FEBBRAIO 2020	PRESSO SEDE VERBANIA
2' INCONTRO	18-19 APRILE 2020	PRESSO SEDE VERBANIA
3' INCONTRO	GIUGNO 2020	TTC con SWAMI GURUPUJA
4' INCONTRO	19-20 SETTEMBRE 2020	C/O ASHRAM VILLA S.SECONDO
5' INCONTRO	14-15 NOVEMBRE 2020	PRESSO SEDE DI VERBANIA
6' INCONTRO	20-21 FEBBRAIO 2021	PRESSO SEDE DI VERBANIA
7' INCONTRO	17-18 APRILE 2021	PRESSO SEDE DI VERBANIA
8' INCONTRO	MAGGIO 2021	PROVA D'ESAME
9' INCONTRO	GIUGNO 2021	TTC con SWAMI GURUPUJA
10' INCONTRO	18-19 SETTEMBRE 2021	C/O ASHRAM VILLA S.SECONDO
11' INCONTRO	20-21 NOVEMBRE 2021	PRESSO SEDE DI VERBANIA
12 INCONTRO	5-6 FEBBRAIO 2022	PRESSO SEDE DI VERBANIA
13' INCONTRO	12-13 MARZO 2022	PRESSO SEDE DI VERBANIA
14' INCONTRO	09-10 APRILE 2022	PRESSO SEDE DI VERBANIA
15' INCONTRO	MAGGIO 2022	PROVA D'ESAME
16' INCONTRO	GIUGNO 2022	CONSEGNA DIPLOMA SWAMI GURUPUJA

ORARI INCONTRI:

SEDE VERBANIA: **Sabato** dalle 9,00 alle 18,00 **Domenica** dalle 9,00 alle 13,00

Ashram di Villa San Secondo: il programma inizierà il **Venerdì** alle 18,00 e terminerà la **Domenica** alle 14,00.

Per le prove d'esame e l'incontro con Swami Gurupuja annuale definiremo le date all'inizio dell'anno di riferimento.

Associazione Il Loto Blu – Via della Resistenza 23, Verbania-Intra (VB) www.illotoblu.it –
info@illotoblu.it - Grazia Ugazzi tel. +39 349 1441783



Per ulteriori informazioni contattare: *Grazia Ugazzi tel.+39 349-1441783*
Dopo aver preso visione della presente informativa per l'iscrizione vi chiediamo di
inviare il modulo allegato alla Scuola di Formazione entro il **10.01.2020**
all'indirizzo mail: info@illotoblu.it.

***DOMANDA DI ISCRIZIONE AL CORSO DI FORMAZIONE
ISTRUTTORI YOGA 'ASSOCIAZIONE IL LOTO BLU'
Biennio 2020-2022***

Il sottoscritto.....

Residente A

In Via.....n.....

CAP.....tel.....

CODICE FISCALE.....

Email.....

Chiede di essere ammesso al corso di Istruttore di YOGA per gli anni 2020-2022,
dichiara di essere socio dell'Associazione 'Il loto Blu' di Verbania, di aver letto il
presente volantino e di approvarne contenuto e termini.

Firma



FORMAZIONE ISTRUTTORI YOGA (300 H.) - SEDE DI VERBANIA
per le Scuole Insegnanti Yoga riconosciute dall'Associazione Insegnanti
Yoga Jai MA maggio 2017

Registrata il 29 MAGGIO 2013 al n° 2872 Novara (NO)

Asana, Pranayama, Mudra, Bhandas – Sw.Satyananda, Satyananda Ashram Italia, 2011
Il cuore dello yoga - T.K.V.Desikachar, Ubaldini, 1997
Teoria e pratica dello yoga – B.K.Iyengar, Ed. Mediterranee, 1992
Pranayama, La dinamica del respiro - A.Van Lysebeth, Astrolabio,1973
Prana, Pranayama, Prana Vidya - Swami Niranjanananda Saraswati, Satyananda Ashrama Italia,2003
Yoga Nidra - Swami Satyananda Saraswati , Satyananda Ashram Italia,2001
Imparo lo yoga - André Van Lysebeth, Mursia, 1987
Perfeziono lo yoga - André Van Lysebeth, Mursia, 1989
Anatomia e fisiologia delle tecniche Yoga - M.M.Gore, Ed.Promolibri, 1986
Anatomia dello Yoga - Abby Ellsworth, Erika Editrice,2012
Fisiologia articolare , vol.3 - A.Kapandji, Marrapese Editore, 1980
Lo yoga-Immortalità e libertà - M.Eliade,Rizzoli,1999
Kundalini Tantra - Swami Satyananda Saraswati , Satyananda Ashram Italia,1994
La psicologia del Kundalini Yoga - C.G.Jung, Bollati Boringhieri,2014
La Kundalini o l'energia del profondo – L.Siburn, Adelphi,1997
Atmabodha, La conoscenza del Sé – Sankaracharya, Ed. Mediterranee, 2002
Yoga e psicoterapia – Swami Rama, Rudolph Ballentine, Swami Ajaya, Ed. Mediterranee, 2003
Lo Yoga oltre la meditazione – V.Thakar, Ubaldini,2000
Storia dell'India - Alain Daniélou, Astrolabio Ubaldini, 1992
Storia dell'India - S.Wolpert, Bombiani, 2004
Storia della filosofia indiana - G.Tucci, Laterza, 2005
Yoga tra storia, salute, mercato - Luca Mori,Federico Squarcini,Carocci,2008
Filosofia dello yoga – Georg Feuerstein, Marsilio,2009
I Veda- R.Panikkar,BUR Rizzoli,2001
Quattro capitoli sulla libertà, Commento sugli yoga Sūtra di Patanjali - Swami Satyananda Saraswati,Yoga Publication Trust, 2009
Patanjali-Yogasūtra – F.Squarcini, Einaudi, 2015
Bhagavadgītā:il canto del glorioso signore (traduzione dal sanscrito e commento di Stefano Piano), Fabbri, 1996
Bhagavadgītā, saggio introduttivo –Sarvepalli Radhakrishnan,Ubaldini,1964
Hathapradīpikā-Kaivalya Dharma Yoga Research Institute, 1997
Gheranda Samhitā - Kaivalya Dharma Yoga Research Institute, 1997
Shiva Samhitā - Kaivalya Dharma Yoga Research Institute, 1997
Upanisad Vediche – Carlo Della Casa, Ed.TEA,2000
Sanātana Dharma – Stefano Piano, San Paolo Edizioni,2014