



PIANO DI STUDIO DELLA SCUOLA **FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA (400 H.)** SEDE DI VERBANIA

La Formazione per **INSEGNANTI YOGA** si sviluppa in tre anni, ed è rivolto a chi è già in possesso del diploma di **ISTRUTTORE YOGA 300 h.**

La formazione richiede la frequenza al programma 'FORMAZIONE CONTINUA YOGA' per almeno 3 anni e all'aver frequentato i corsi settimanali nonché i seminari e gli approfondimenti proposti dall'Associazione 'Il Loto Blu' o da scuole formatrici riconosciute dall'Associazione Insegnanti Yoga 'JAI MA' fino ad un totale di 300 ore di formazione, sarà necessario, per accedere all'esame finale anche avere esperienza pratica sotto supervisione e/o aver fatto tirocinio per almeno 100 ore.

Il **percorso annuale** prevede un minimo di :
4 fine settimana/anno pari a 40 ore (FORMAZIONE CONTINUA YOGA)
1 residenziale con swami Gurupuja all'anno pari a 16 h.

Oltre a:

Frequenza lezione settimanali

Supervisione obbligatoria

Verifiche in itinere con produzione di materiale

Esami finali scritti ed orali

PROGRAMMA DI SVILUPPO MINIMO IN ORE:

3 anni FORMAZIONE CONTINUA a Vb (40 ore per anno):	120 ore
3 seminari con Sw.Gurupuja (16 ore per anno) :	48 ore
3 anni frequenza lezioni settimanali (min.40 ore per anno)	120 ore
Colloqui con docenti per pratica e supervisione personale	10 ore
Verifiche ed esami finali	2 ore
Totale ore di formazione:	300 ore
Tirocinio e esperienza pratica sotto supervisione	100 ore
	400 ore

A CHI E' DIRETTO IL PERCORSO

Il percorso è rivolto sia alle persone interessate all'**aspetto formativo professionale**, sia a chi vuole intraprendere un **percorso individuale di crescita e arricchimento personale** che permetterà l'insegnamento delle tecniche dello yoga quali: Asana, pranayama, mudra e bandha, tecniche di rilassamento quali Yoga Nidra, tecniche di Dharana e Dhyana, insegnamento e lezioni teoriche sui principali testi dello Yoga.

I seminari possono essere frequentati in maniera strutturata o in maniera libera e svincolata, scegliendo i corsi in base all'interesse personale.

DURATA DEL CORSO E CALENDARIO

Per scelta personale, è possibile frequentare il percorso nel modo proposto e svolgerlo in **3 anni** o in modo più flessibile (per andare incontro ad eventuali necessità personali, familiari, lavorative).

Ciò significa che **'Il Loto Blu' garantisce la validità del curriculum formativo anche nel tempo, senza scadenze dei seminari fatti.**

Per accedere all'esame finale è obbligatorio dimostrare la frequenza ai corsi per il monte ore richiesto di 300 h. esibendo gli attestati di frequenza rilasciati da 'Il Loto Blu' e aver comprovata esperienza pratica o tirocinio sotto supervisione per 100 h.

Si prevede un primo esame a giugno 2021 in presenza di **Sw.Gurupuja.**

REQUISITI PER L'AMMISSIONE

Prima di intraprendere il presente percorso è necessario un colloquio motivazionale con i docenti in cui si pianifica un piano di studio di massima.

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 'Insegnante 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.

L'accesso all'esame per il titolo di **'Insegnante Yoga'** è concordato coi docenti, è vincolato alla frequenza del programma di 'Formazione Istruttore Yoga' e 'Formazione Insegnante Yoga', nonché dalla frequenza dei corsi settimanali e del tirocinio sotto supervisione, comunque l'esame sarà accordato nel momento in cui la persona in formazione viene considerata matura e avrà completato la propria formazione non solo in termini di ore formative, ma avendo acquisito la maturità e la conoscenza delle materie previste dal presente Piano di Studio.

Con il diploma di 'Insegnante di Yoga' è possibile condurre classi di Hatha Yoga, che comprendono Asana, Mudra, Bhandha, Pranayama, tecniche di Shatkarman-Shatkriya, Tecniche di Dharana e Dhyana, pratiche di Kirtan, di rilassamento e Yoga Nidra. Avendo la conoscenza tecnica e avendo acquisito le dovute competenze, l'Insegnante 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 insegnante yoga, definendo gli obiettivi del rapporto professionale con l'allievo.

Sarà anche in grado di progettare e condurre interventi specifici (quale valutazione di piani di intervento personalizzati in base alle specifiche

esigenze dell'allievo/allievi), leggere e commentare testi per lezioni teoriche, condurre lezioni individuali e di gruppo, valutazione degli esiti degli interventi dei singoli allievi ed eventuale riorientamento.

MATERIE DI STUDIO:

La tradizione indiana, la sue basi filosofiche con studio di testi classici fondamentali, tra questi alcuni quali: Yoga Sutra di Patanjali, Hatha Yoga Pradipika; Upanishad, Hatha Yoga Pradipika, Samkhya Karika, Gherarda Samhita;

basi di anatomia e fisiologia umana;

pratica e studio delle posizioni (asana) citate nei testi classici come posture, benefici, controindicazioni ed effetti psico-fisici-energetici;

pratica e studio di Pranayama, Mudra e Bhandas;

pratica di Shatkarman e Shatkriya;

pratica e studio di Mantra e Kirtan e Canto Vedio

pratica di tattwa shuddi

studio dell'alfabeto Sanscrito

studio e pratica delle tecniche di meditazione (tra cui le principali:

pratyahara, dharana e dhyana)

tecniche di rilassamento yoga nidra;

basi di psicologia dello yoga;

studio di metodologia e pedagogia dell'insegnamento;

tecniche di comunicazione relazionale,

linea di condotta e di deontologia professionale

elementi di base del quadro legislativo di riferimento

approfondimenti tematici con professionisti esterni (Sanscrito, Canto Vedio, fisioterapia, ayurveda, anatomia, psicologia).

ISCRIZIONI E CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE

Iscrizione alla 'Formazione continua Yoga' (richiedere in segreteria dettagli)

Iscrizione al seminario residenziale condotto da Sw.Gurupuja (richiedere in segreteria dettagli)

E' escluso dal contributo volontario per i seminari che si sono scelti di frequentare

Costi di vitto e alloggio dei seminari in Ashram dove richiesto

Frequenza lezioni settimanali e Tessera associativa 'Il Loto Blu'

Colloqui di supervisione con docenti contributo di € 30,00 ora

Quota esame finale contributo di € 100,00 da corrispondere a giugno 2021 o quando sarà effettuato.

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.

Per ulteriori informazioni riguardanti il programma o per fissare un incontro se si intende seguirlo contattare:

Grazia Ugazzi tel. 349-1441783



**DOMANDA DI ISCRIZIONE AL CORSO DI
'FORMAZIONE CONTINUA YOGA' ANNO 2018-2019**

Il sottoscritto.....

Residente A

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

CAP.....**tel**.....

CODICE FISCALE.....

Email.....

Chiede di essere ammesso al corso di FORMAZIONE CONTINUA YOGA anno 2018-2019, dichiara di essere socio dell'Associazione 'Il loto Blu' di Verbania, di aver letto il documento allegato e di approvarne contenuto e termini.

Data

Firma

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

