



## Centro Daiva Jyoti

Via Tirreno, 151 – Torino – [info@daivajyoti.it](mailto:info@daivajyoti.it) - [www.daivajyoti.it](http://www.daivajyoti.it) - cell. 3398757696

### FORMAZIONE QUADRIENNALE PER INSEGNANTI YOGA

#### 9<sup>^</sup> Edizione 2020/2024

In accordo con lo standard europeo, il programma si svolge in quattro anni con un monte ore che supera le 700.

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, tecniche di purificazione, concentrazione e meditazione
- Anatomia e fisiologia applicata allo Yoga
- Origine, evoluzione e studio dei testi tradizionali dello yoga
- Kirtan ed uso pratico dell'armonium e voce
- Filosofia indiana e cultura indiana
- Introduzione al sanscrito
- Psicologia e comunicazione
- Cenni sull'Ayurveda
- Didattica e metodologia dell'insegnamento
- Igiene e alimentazione
- Deontologia professionale
- Normativa fiscale, giuridica e assicurativa
- Possibilità di viaggi culturali e 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](mailto:info@daivajyoti.it)**

FORMAZIONE QUADRIENNALE PER INSEGNANTI YOGA  9^ Edizione 2020/2024	ORE		
	AL MESE	PER ANNO	PER 4 ANNI
9 WEEK FORMAZIONE	14	126	504
FREQUENZA CORSO SETTIMANALE	6	54	216
TIROCINIO	3	24	48
COLLOQUIO CON IL DOCENTE PER PRATICA E SUPERVISIONE		8	32
<b>TOTALE ORE</b>	<b>23</b>	<b>211</b>	<b>800</b>

**Tabella riassuntiva delle ore di formazione:**

**Le date del primo anno 2020/2021 del quadriennio 2021-2024 (suscettibili di variazione) sono:**

- 1) 14-15/11/2020
- 2) 12-13/12/2020
- 3) 23-24/01/2021
- 4) 06-07/02/2021
- 5) 27-28/02/2021
- 6) 27-28/03/2021
- 7) 17-18/04/2021
- 8) 15-16/05/2021
- 9) 05-06/06/2021

**L'orario è dalle 9,30 alle 13,00 e dalle 14,00 alle 17,30.**

**E' in corso il terzo anno di formazione per insegnanti yoga - 8^ Ed. del quadriennio 2018/2022, con il seguente calendario:**

- 1) 26-27/09/2020
- 2) 17-18/10/2020
- 3) 28-29/11/2020
- 4) 05-06/12/2020
- 5) 16-17/01/2021
- 6) 13-14/02/2021
- 7) 20-21/03/2021
- 8) 10-11/04/2021
- 9) 08-09/05/2021

**Come per gli anni passati, potrà verificarsi anche quest'anno che in alcuni seminari particolari, le due classi si riuniscano nella stessa giornata.**

## **Gli insegnanti:**

- **Gaetana Lamensa – Sn. Bhaktibhavana Saraswati (Yoga Acharya)**, Formatore di Formatori, fondatrice del **Centro Daiva Jyoti**, è specializzata in Yoga terapia, yoga per gestanti e yoga per bambini. E' diplomata in naturopatia con indirizzo omeopatico. E' allieva di Sw. Gurupuja Saraswati di Rishikesh (India) dal 1993, consegue con lei la formazione quadriennale e seminari di formazione continua.

### **Dirige e conduce la parte preminente di teoria e pratica della formazione**

- **Dr. Antonio Tedesco - Tapas**, Insegnante Yoga, è laureato in Scienze Biologiche e in Scienze Naturali; ha conseguito un diploma post laurea in Nutrizione e Comportamento alimentare.

### **Anatomia e fisiologia applicata allo yoga**

### **Nutrizione e comportamento alimentare**

- **Dr.ssa Erika Di Crescenzo**, ricercatrice indipendente nel campo del teatro e della danza. Laureata al Dams con una tesi di carattere antropologico, ha frequentato la scuola di danza classica Academié Principesse Grace di Montecarlo, il Programma de Recherche et Composition Coreographique presso la Fondation Royaumont di Parigi, e il master in progettazione culturale presso Fondazione Fitzcarraldo. Lavora come regista e coreografa, interprete per la compagnia StalkerTeatro di Torino. E' autrice, danzatrice, performer, e diversi altri ruoli davanti e dietro le quinte nel campo della danza e teatro contemporaneo. Dal 2015 lavora per Workspace Ricerca X, piattaforma per lo sviluppo della ricerca artistica in Italia, di cui è stata stata fondatrice. Nel giugno 2020 ha acquisito il titolo di insegnante yoga certificato presso il Centro Daiva Jyoti di Torino.

### **La molteplicità degli stati dell'essere: filosofia e introduzione ai testi tradizionali dello yoga**

- **Dott.ssa Marilia Albanese**, laureata in Sanscrito e Indologia e diplomata in Lingua Hindi e Cultura Indiana, è stata direttore della sezione lombarda dell'Is.I.A.O. (Istituto Italiano per l'Africa e l'Oriente) c/o l'Università degli Studi di Milano fino al 2011. Ha insegnato Lingua Hindi e Cultura Indiana presso la Civica Scuola di Lingue e Culture Orientali del Comune di Milano, di cui è stata anche preside. E' stata titolare dell'insegnamento di hinduismo e buddhismo presso la sede distaccata dell'Università Urbaniana al seminario del P.I.M.E. di Monza. Ha approfondito l'aspetto psicologico del buddhismo e in ambito occidentale, conseguendo una specializzazione in counseling. Attualmente tiene un corso di Introduzione all'Hinduismo presso l'UTE, Università del Cardinal Colombo a Milano. È autrice di numerosi articoli, saggi e libri.

### **Filosofia e cultura indiana**

- **Dr.ssa Sara Incani:** *psicologa (Iscritta all'ordine degli psicologi dall'ottobre 2011-Albo A n. 6079) e psicoterapeuta a indirizzo analitico Jungiano (da gennaio 2018 annotata nell'Albo dell'esercizio della psicoterapia). Nella vita lavorativa contempla un'anima orientata all'individuo e un'altra anima volta alla dimensione organizzativa e collettiva, in veste di consulente aziendale per ciò che attiene lo stress lavoro-correlato e la formazione. Si affida alla libera espressione creativa mediante la realizzazione d'immagini e manufatti, come strumento di lavoro molto fertile. Da dicembre 2019, socia ricercatrice presso l'associazione Arpa (Associazione per la ricerca in psicologia analitica). Da una decina d'anni, coltiva con entusiasmo la pratica dello yoga e nutre una grande passione per la danza orientale.*

## **Psicologia e comunicazione**

- **Doriana Crema,** *formatrice in tecniche di consapevolezza corporea, artista, counselor ad orientamento psicosintetico. Conduce laboratori per bambini e adulti dal 1986. Crea eventi performativi in Italia e all'estero. Accompagna creazioni artistiche con compagnie professioniste e singoli artisti. Formatrice nel percorso di Danzatori di Comunità nei percorsi di formazione della Scuola Superiore di Counseling di Torino. Collabora con diverse realtà formative come consulente.*

## **La presenza nella trasmissione**

### **Diagrammi della struttura della psiche**

- **Dr.ssa Behnaz Saber,** *laureata in medicina e chirurgia presso università di Torino. Eseguito il corso di specialità in scienza dell'alimentazione e nutrizione clinica presso l'università di Pavia. Esperta nel trattamento del disturbo del comportamento alimentare DCA. Ha collaborato con ABA di Torino e Milano. Si è diplomata in medicina ayurvedica presso la scuola di C.S.R.A.M centre of study an Research on Alternativ Medicin New Dehli India. Ha eseguito il Master in cure alternative presso Oushadhasala Ayurveda Nursing Home di Thrissur in Kerala. Si è specializzata in medicina ayurvedica e filosofia indiana presso Ayurvedic Point di Milano in un corso quadriennale. Docente della Medicina Ayurvedica presso la scuola Nadesh di Lugano (svizzera). Esperta in cure palliative e lavoro presso la fondazione FARO ONLUS di Torino.*

## **Cenni sull'Ayurveda e alimentazione**

- **Dr.ssa Ylenia G. Palmisano,** *commercialista.*

## **Normativa fiscale, giuridica e assicurativa**

**La Scuola Insegnanti Yoga Daiva Jyoti è Accreditata da**





# Centro Daiva Jyoti

Via Tirreno, 151 – Torino – info@daivajyoti.it - www.daivajyoti.it - cell. 3398757696

## DOMANDA DI ISCRIZIONE AL CORSO DI FORMAZIONE QUADRIENNALE PER INSEGNANTI YOGA ANNO 2020/2024

Nome: \_\_\_\_\_

Cognome: \_\_\_\_\_

Residente a: \_\_\_\_\_ Cap: \_\_\_\_\_

Via/Corso: \_\_\_\_\_

Codice Fiscale: \_\_\_\_\_

Cell.: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

Motivazioni: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Chiede di essere ammesso al corso di Formazione Quadriennale per Insegnanti Yoga anno 2020/2024.

Data \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

- Autorizzo il Centro Daiva Jyoti a custodire e utilizzare i dati raccolti per la consueta corrispondenza a carattere informativo, con la massima sicurezza e riservatezza secondo le disposizioni della legge sulla Privacy ai sensi del Regolamento UE 2016/679 del 27/04/2016, come riportato sul sito <https://daivajyoti.com/about/informativa-privacy>

Data \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_