

Programma delle lezioni

Primo Anno

<p>1° incontro: 04-05 Ottobre 2008 Introduzione al Corso, alla storia dello yoga e Meditazione. La pratica della Meditazione. Concetto originale di Asana e Regole fondamentali per una pratica corretta Pratica delle Asana di base Introduzione all'anatomia umana : Dal microcosmo cellulare al macrocosmo dell'individuo</p>
<p>2° incontro: 08-09 Novembre 2008 I vari stili e tipi di yoga, Yama e Niyama Esercizi di concentrazione L'importanza del respiro e Respirazione Yogica Anatomia e fisiologia della respirazione</p>
<p>3° incontro: 06-07 Dicembre 2008 Bhagavad Dharma, esercizi di Consapevolezza Introduzione ai Bandha e la pratica di Jalandhara Banda. Respirazione ed Asana Introduzione all'apparato osteo-articolare</p>
<p>4° incontro: 10-11 Gennaio 2009 Samatabhava: consapevolezza ed equanimità Esercizi di Meditazione. Introduzione al Mudra e pratica dei Mudra delle mani, Uddyana Bandha, Surya Bheda e Asana. Alimentazione Yogica e Fisiologia della digestione</p>
<p>5° incontro: 07-08 Febbraio 2009 Biopsicologia, Chakra e canali sottili Swara yoga e Pratica di Meditazione. Kriya: esercizi di purificazione, pratica del Trataka Kriya, Mula Bandha, Chandra bheda ed Asana. Ormoni, la base biologica delle emozioni</p>
<p>6° incontro: 07-08 Marzo 2009 La Mente e i livelli della Mente, gli stadi della Meditazione. Introduzione alla Meditazione Tantrica. Pratica di Jala neti, lavaggio delle narici con l'acqua, Maha bandha, Anuloma ed Asana. L'importanza e principi di funzionamento del Sistema Nervoso Centrale.</p>
<p>7° incontro: 04-05 Aprile 2009 Introduzione alla scienza e pratica dei Mantra Pratica di sutra neti: pulizia del naso, Viloma ed Asana. Principi di funzionamento del Sistema Nervoso Autonomo.</p>

8° incontro: 30-31 Maggio 2009
Shiva, Shakti e Guna, le basi della filosofia tantrica
Pratica di bhava (l'ideazione)
Pratica delle Nadi Shuddhi ed Asana
Gli organi di senso e l'apparato Locomotore

Weekend di Fine Anno: 26,27,28 Giugno 2009

Il Primo anno si conclude con la consegna degli Attestati di Partecipazione.

Secondo Anno

(date da definire)

<p>1° incontro: La Comunicazione Efficace: incontrare l'altro con la parola, nei gesti, nel significato. La visione olistica dell'uomo. Dhyana: esercizi di meditazione e contemplazione. Delicato e importante ruolo di kumbhaka nel Pranayama Sequenza di Asana per le articolazioni.</p>
<p>2° incontro: Il pulsare della Vita, cuore, vasi e Sistema linfatico. La filosofia zen e la pratica della Meditazione Zen. Introduzione a Ujjayn Pranayama e Asana con piegamento in avanti.</p>
<p>3° incontro: L'Ascolto Attivo: quando le parole dell'altro sono un ponte per il suo mondo e non l'arma dello scontro. Introduzione alla filosofia Taoista e la pratica della Meditazione Taoista Introduzione a Bhramari Pranayama, Dristi Mudra e Asana con piegamenti all'indietro</p>
<p>4° incontro: Fisiologia del ricambio dei liquidi: Reni ed il sistema escretore. Introduzione al Brahmachakra, il ciclo della creazione cosmica Pratica di Meditazione e Bhavana (ideazione) Introduzione a Murccha Pranayama, i Mudra del corpo: Yogamudra, Viiparitarani, Mahamudra e Asana con piegamenti laterali.</p>
<p>5° incontro: Emozioni : Riconoscere e ascoltare le 5 emozioni principali. Samsara e Samskara Pratica dello yoga Taoista (esercizi di qi gong) Introduzione a Plavini Pranayama, Khechari Mudra, Sanmuki Mudra e Asana con torsione.</p>

6° incontro:
L'organizzazione e il funzionamento delle difese immunitarie. Aham, Mahat, Citta, la mente tra Macrocosmo e Microcosmo.
Pratica di Meditazione Tantrica. Introduzione a Bhastrika e Kaphalabhati Pranayama, Ashwiini e Vajiroli Mudra, e Asana capovolte

7° incontro:
I principi dell'Autostima: la prima porta del realizzazione personale. Indriya Nigraha: lavoro pratico sulla gestione delle emozioni.
Introduzione a Sitali e Sitkari Pranayama, Dhauti dello stomaco e le Asana di equilibrio.

8° incontro:
La pratica del Digiuno Logico. Schemi dietetici depurativi. Shukra e Ojas, l'alchimia interiore dello Yoga. Pratica di Meditazione Tantrica
La didattica delle correzioni posturali
Introduzione a Shankaprakshalan e basti.

Weekend di Fine Anno

Il Secondo anno si conclude con una sessione di esami teorici e pratici e poi la consegna degli Attestati di partecipazione. **L'esito positivo dell'esame consentirà l'iscrizione al terzo anno.**

Terzo Anno

(date da definire)

<p>1° incontro: Approccio Yogico all'asma e pratiche correlate. L'Assertività: Incontro con se stessi e la chiave del successo personale. Vita, Morte e Samskara. Pratica della Meditazione</p>
<p>2° incontro: Approccio Yogico al mal di schiena e pratiche correlate. L'approccio naturale alle sindromi allergiche ed alle intolleranze alimentari. Sadripu e sadmitra (sei amici e sei nemici) Introduzione ai Bhajans per Meditazione facile.</p>
<p>3° incontro: Approccio yogico all'Ipertensione e pratiche correlate. Il contatto: Pratica dell'incontro con l'altro attraverso semplici esercizi sulla fiducia e sul contatto fisico. Asthapasha, gli otto legami vincolanti alla pratica della Meditazione</p>

4° incontro:

Approccio yogico al diabete e pratiche correlate. La sindrome metabolica: diabete, colesterolo e ipertensione. Sristi Chakra, il ciclo della creazione e pratica di meditazione.

5° incontro:

Approccio yogico ai disturbi della vista e pratiche correlate. Le strategie pratiche per organizzare al meglio un corso di Yoga dalla preparazione dei volantini all'organizzazione degli incontri. Il ruolo del Guru, Shisya e Diiksa. Pratica della Meditazione.

6° incontro:

Approccio yogico all'insonnia e pratiche correlate. I meccanismi di stress e adattamento del corpo umano. Ruolo dell'insegnante nella crescita dell'allievo. Pratica della meditazione

7° incontro:

Approccio yogico al riequilibrio energetico e pratiche correlate. Come gestire e seguire i fasi dello sviluppo di un gruppo di allievi. Mantra Chaitanya e Kula Kundalini Shakti. Pratica della meditazione.

8° incontro:

Revisione del programma svolto durante intero corso dello Yoga e Meditazione. L'acqua come strumento di salute: Idroterapia Yogico

Weekend di Fine Anno

Il terzo anno si conclude con una sessione di esami teorici e pratici e poi la consegna degli Attestati di partecipazione.

Quota di partecipazione:

€ 960,00 all'anno + Tessera associativa.

Modalità di Pagamento

Acconto di € 150,00 all'iscrizione, il saldo può essere versato in tre rate da € 270,00.

Il costo del week end di fine anno sarà a carico del partecipante.

Colloquio

E' previsto un colloquio individuale al momento dell'iscrizione.

INFORMAZIONI GENERALI

Il corso è rivolto a chi già pratica lo yoga ed è intenzionato ad approfondire per uno sviluppo personale e la possibilità di insegnare questa millenaria disciplina.

Il corso è strutturato su un periodo di tre anni. Gli incontri vanno da Ottobre a Giugno. E' prevista la partecipazione di un week end di 12 ore di lezione al mese [Sabato: 15.00 - 19.00 Domenica: 9.00 - 18.30 (con pausa pranzo)] + Weekend di fine Anno.

Occorrente: voglia di condivisione - abiti comodi - tappetino personale - penna - block notes.

Viene proposto un monteore di 400 ore di lezione, divise in 8 week end all'anno più uno stage estivo di teoria e pratica intensiva (dal venerdì alla domenica). Sono previsti degli esami di tipo teorico-pratico alla fine del secondo e del terzo anno di scuola. Il superamento di quest'ultimo permette l'acquisizione dell'attestato di qualifica di insegnante di yoga.

Questo diploma attualmente non è riconosciuto ufficialmente in Italia, si è comunque in attesa di un cambio delle normative. Il numero di ore effettuate durante il percorso permette però la possibilità di acquisizione dei requisiti adatti nel momento in cui la disciplina venisse riconosciuta.

Il percorso è a numero chiuso, condizione che permette una miglior qualità di apprendimento.

Per una migliore qualità del Corso ed esigenze organizzative il calendario e relative materie didattiche potranno subire piccole variazioni, previa tempestiva comunicazione dalla direzione agli iscritti.

Insegnanti:

Shubha Satyaranjan

Dott. Cristian Testa

Massimo Gatto

Jacopo Ceccarelli

Giovanni Zollo

Lidia Turco



"Tu non sei mai solo o senza aiuto, la forza che guida le stelle, guida anche te."

--Shrii Shrii Anandamurti

Corso triennale di Formazione per Insegnanti di Yoga e Meditazione



Organizzato da:

Ananda Ashram

Via Prandina, 25 - Milano

(zona via Padova, Pontenuovo e viale Monza)

Tel: 02-2590972 ; 02-87391570

E-mail: info@yogamilano.it

www.yogamilano.it