

programma 2016

Scuola di Formazione Insegnante di YOGA e YOGHISMO

Associazione affiliata alla UISP
Riconosciuta dal CONI

Il Corso di Formazione proposto da **AIYY-a.s.d.** ha una durata di quattro anni per un totale di 400 ore.

Al termine del quarto anno, con il superamento dell'esame finale, si consegue il diploma di insegnante di Yoga certificato a livello nazionale.

Il Corso prevede una parte teorica e una parte pratica. La parte teorica mira a dare ai partecipanti una conoscenza di base del significato dello Yoga, dello Yoghismo secondo il concetto dell'Associazione, delle varie forme di Yoga, dei darshana più significativi e include anche la lettura di alcuni testi basilari.

La parte pratica comprende l'apprendimento di ginnastiche dolci, di esercizi di rilassamento, di asana, della pratica del Saluto al Sole, di tecniche respiratorie e un'introduzione al pranayama. Fanno corollario a quanto sopra, argomenti la cui conoscenza costituisce un necessario bagaglio per un insegnante di Yoga.

A tale proposito è previsto un seminario di un weekend, nel cui ambito approfondire gli aspetti di anatomia e fisiologia e temi della salute e del benessere.

Si effettuano anche pratiche di Meditazione considerata nelle sue varie forme e nel suo significato all'interno del lavoro di autoconoscenza.

CALENDARIO DEGLI INCONTRI 2016

	LOMBARDIA	VENETO
1.	17 gennaio	10 gennaio
2.	7 febbraio	14 febbraio
3.	13 marzo	20 marzo
4.	10 aprile	17 aprile
5.	22 maggio	22 maggio
6.	12 giugno	12 giugno
7.	18 settembre	18 settembre
8.	9 ottobre	16 ottobre
8.	13 novembre	13 novembre
10.	11 dicembre	4 dicembre

SEMINARI 2016 LOMBARDIA e VENETO

6-7-8 maggio **YOGA TERAPIA**

Le date potrebbero subire variazioni

PROGRAMMA LOMBARDIA - VENETO

- 1. Origine e significato simbolico di Surya Namaskara**
Preparazione a Surya Namaskara.
Esecuzione
Sequenza di Asana
- 2. Posizioni Capovolte**
Analisi e pratica dei singoli Asana
Sequenza di Asana
Meditazione
- 3. Posizioni di Flessione**
Analisi e pratica dei singoli Asana
Sequenza di Asana
Meditazione
- 4. Posizioni di Rotazione**
Analisi e pratica dei singoli Asana
Sequenza di Asana
Meditazione
- 5. Posizioni di Equilibrio**
Analisi e pratica dei singoli Asana
Sequenza di Asana
Meditazione
- 6. Le sequenze di Asana**
Struttura e progressione della sequenza
Pratica di Preparazione al Loto
Meditazione
- 7. Introduzione alla Meditazione**
Posizioni di meditazione
Pratica di Preparazione al Loto
Analisi dei singoli Asana
- 8. I vari tipi di Meditazione**
Pratiche di Meditazione
Pratica di Introduzione al Pranayama
Pranayama
- 9. Lo Yoga in gravidanza**
Yoga per anziani
Yoga Nidra
Meditazione
- 10. Didattica**
Codice deontologico
Sequenza di Asana
Verifica annuale

L'Associazione Internazionale Yoga e Yoghismo-a.s.d., indicata come AIYY-a.s.d, è un'Associazione sportivo dilettantistica-culturale-educativa.

L'Associazione si pone l'obiettivo di promuovere e divulgare lo yoga, la pratica di ginnastiche dolci, discipline sportive, e la cultura dello yoghismo, al fine di favorire un adeguato stile di vita, una condizione di benessere, uno sviluppo armonioso e consapevole del proprio essere.

A tal fine promuove progetti e attività di formazione, di aggiornamento degli associati, manifestazioni, incontri, convegni, tavole rotonde, anche in collaborazione con organizzazioni che operano negli stessi settori.

Al termine Yoghismo va attribuito il significato di sintesi degli aspetti fondamentali delle varie Tradizioni yogiche.

Collabora con organizzazioni similari, anche a livello internazionale, in particolare con l'Associazione Internazionale di Yoga e Yoghismo A.C., AIYY, europea e del continente americano, nella diffusione dello Yoga e dello Yoghismo.

Contatti per i Corsi di Formazione

Bergamo: Tel. 338 5953138

Mogliano Veneto (TV): Tel. 329 4112894
Tel. 347 6412462

Napoli: Tel. 338 5953138

