

# Corso Annuale 200/250/500 ore Istruttore Yoga Milano

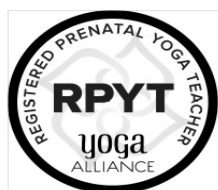


## INDICE

Date e Indirizzo.....	2
Orari.....	2
Costi.....	3
Modalità d'iscrizione.....	6
Programma.....	7
Descrizione.....	10
Certificazione.....	21

[www.yogaformazione.it](http://www.yogaformazione.it)  
349/8916857 Igor

[info@yogaformazione.it](mailto:info@yogaformazione.it)  
388/8748834 Elisa



## **Date e Indirizzo**

**Asd Salute in Movimento 0/110 via Ampere 59**

**Milano**

**2018/2019**

3 e 4 Novembre

24 e 25 Novembre

15 e 16 Dicembre

12 e 13 Gennaio

26 e 27 Gennaio

16 e 17 Febbraio

23 e 24 Marzo

**27 e 28 Aprile Esame in sede (MILANO)**

## **Orari**

### Sabato

ore 11.30 pratica  
ore 13.30 pausa  
ore 14.30 teoria  
ore 17.30 pratica  
+ prove di insegnamento  
19.30 fine

### Domenica

ore 8.00 pratica  
ore 10.00 teoria  
ore 13.00 pausa  
ore 14.00 teoria  
ore 16.00 pratica  
+ prove di insegnamento  
ore 18.00 fine

## Costi

Costo del corso:

*200/250 ore Diploma Istruttore:*

€ 1400 (iva compresa) possibilità di pagamento in 4 rate incluso la caparra

Caparra di € 400

Prima rata di € 400 entro il primo incontro

Seconda rata di € 300 entro il terzo incontro

Terza rata di € 300 entro il quinto incontro

Pagamento in una unica soluzione euro 1330

Si puo' decidere di fare un solo modulo ad esempio solo il primo anno (200/250 ore) e decidere in un secondo momento se continuare il secondo e terzo anno (500 ore), oppure se si e' già conseguito il 200 ore, anche in un'altra scuola, si possono frequentare le 300 successive

## 500 ore Diploma Insegnante :

€ 3500 (iva compresa) Prezzo Totale delle 200+300 ore

nel caso si siano già fatte le 200 ore il prezzo per le 300 successive è di €2100

possibilità di pagamento fino a 10 rate incluso la caparra

Pagamento in una unica soluzione euro € 2000  
Sconto nel caso di iscrizione in coppia € 100

caparra di € 400

### LA QUOTA COMPRENDE:

Corso di formazione

Dispense in Pdf

Tessera associativa annuale CSEN

N.B per il rilascio del diploma, oltre i 2 giorni di assenza, dovranno essere tassativamente recuperati

Diploma CSEN solo su richiesta (110€ aggiuntivi al prezzo)

## Diploma Yoga Alliance

Supporto tecnico via mail, telefono o whatsapp anche dopo la fine del corso.

*Tutti i nostri corsi possono essere suddivisi in varie sessioni distribuite in corsi diversi a seconda delle esigenze personali oppure possono essere svolti in forma mista, una parte nei residenziali estivi ed una parte i durante i corsi a weekend.*

*Inoltre è possibile frequentare nuovamente dei moduli in qualsiasi momento successivo al termine del corso di formazione, nel caso un argomento non fosse ben chiaro, o anche per il semplice piacere di assistere nuovamente ad una lezione con un determinato insegnante, senza nessun costo aggiuntivo*

Per Prenotarti è consigliabile versare la caparra entro 1 mese dall'inizio del corso, se non riesci contattaci per sapere se ci sono ancora posti disponibili

## Modalità d'iscrizione

**Di seguito tutti i dati bancari per effettuare i tuoi pagamenti.**

Banca popolare dell' Emilia Romagna

agenzia Castelmaggiore

Iban: IT 78 B 05387 3674 000 000 240 6003

Intestato a: PIANETA YOGA SSD

**IMPORTANTE:**

1) Indicare il tipo di corso, la città dove si svolge e le date di inizio e fine, nell'oggetto del bonifico.

2) Inviare via mail una copia del bonifico effettuato.

3) Di seguito invece il link per compilare il modulo online per l'iscrizione al corso,

da compilare dopo aver inviato la mail con la copia del bonifico:

<https://www.yogaformazione.it/iscrizione-corso-yoga/>

## Programma

### Programma 1° Anno

- Cos'è lo Yoga, Storia, Origini e vari tipi di Yoga
- Allineamenti parte 1
- Tecniche di Meditazione
- Umanologia Yogica parte
- Le 8 membra dello Yoga
- Tantra
- I dieci corpi secondo lo Yoga Kundalini (yoga della consapevolezza)
- Suoni e Mantra parte
- Fondamenti Yoga in Gravidanza
- Fondamenti yoga per Bambini
- Pranayama
- Bandha, Mudra
- Vari tipi di comunicazione
- Ayurveda
- Anatomia
- Anatomia yogica
- I chakra e Nadi
- Come costruire una sequenza
- Informativa sulla gestione fiscale

- Ruolo dell'Insegnante
- Esame scritto, Esame pratico, Correzione esame, Consegna diplomi

## **Programma 2° Anno**

- Mente e Meditazione
- Allineamenti 2
- Umanologia Yogica parte 2
- Anatomia parte 2
- Come costruire una sequenza a tema parte 2
- Kundalini Yoga il centro dell'ombelico
- Utilizzo dei sostegni
- Ayurveda parte 2
- Fine settimana di Meditazione e Silenzio
- Aggiustamenti
- Pranayama parte 2
- Tecniche di Meditazione parte 2
- Jnana Yoga

## **Programma 3° Anno**

- Chakra e Nadi parte 2
- Fondamenti Yoga per disabili



- Fondamenti Yoga per la terza età
- Fondamenti Chair Yoga (yoga sulla sedia)
- Tecniche di meditazione parte 3
- Bhakti e Karma Yoga, Mente e Meditazione parte 2
- Mudra parte 2
- Allineamenti parte 3
- Principi e Tecniche di Meditazione Vipassana
- Fondamenti Yoga a Coppie
- Anatomia parte 3
- Consegna diplomi



## Descrizione del Corso

Un Equilibrio fra la parte filosofica e la parte prettamente pratica, in questo modo la tua pratica personale sarà arricchita da preziosi consigli su come evidenziare gli errori più comuni nell'esecuzione delle asana, e quindi poter insegnare efficacemente. Imparerai inoltre ad auto-correggerti durante le lezioni con semplici accorgimenti di controllo personale, in modo che la tua crescita sia continua ed esponenziale. Allo stesso tempo sarai in grado di esplorare la parte più spirituale dello yoga, in questo modo la tua competenza di fronte agli allievi non rimarrà solo sul lato fisico! Il corso è adatto a chi vuole prendersela comoda rispetto al corso intensivo.

Questo corso darà modo all'allievo di confrontarsi con vari insegnanti con percorsi personali molto diversi fra loro, questa varietà sarà fonte di spunti per tutti gli allievi. Verranno insegnate le basi per costruire una sequenza a tema secondo le principali asana già dal primo anno.... conoscerete vari tipi di meditazione e come questa influisce sulla percezione della vostra vita quotidiana, ogni insegnante sarà lieto di condividere se stesso rispondendo ad ogni vostro dubbio ... il diploma consegnato sarà un Diploma Nazionale Csen e YogaAlliance.

Ogni giorno praticheremo Yoga insieme, lezioni guidate normalmente 4 ore fra Meditazione

Pranayama ,Asana, e prove di insegnamento dove l'allievo si confronterà con vari insegnanti che mostreranno approcci diversi allo yoga.

Ogni giorno ci saranno prove di insegnamento, per far sì che la classica paura della prima volta in cui un insegnante si trova ad insegnare venga spazzata via prima della fine del corso .

Alcuni cenni dal nostro manuale..

## *TANTRA*

*Dal Vijñānabhairavatantra*

[26] La potenza propria del soffio vitale più non esce, più non entra,

dischiusosi che sia il punto di mezzo, in virtù dell'assenza di ogni pensiero

discorsivo. Grazie ad essa si inverte la condizione di Bhairava.

[69] In virtù di una intensa rammemorazione del piacere che dà una donna,

coi suoi baci, scotimenti e carezza, pur in assenza di essa potenza, o

Signora degli dèi, si può verificare un'inondazione di beatitudine.

[58] Colui che proietta lo sguardo in un recipiente come un vaso, ecc.,

facendo astrazione dalle sue pareti, lo dissolverà istantaneamente, e, in virtù di questa dissoluzione, si identificherà [con il brahman].

[59] Colui che proietti lo sguardo in un luogo privo di alberi, di montagne, di mura, ecc., dissolta che sia la natura propria della mente, diventa uno le cui fluttuazioni mentali si sono acquietate.

## *ALLINEAMENTI*

...L'importanza dell'allineamento delle Asana è fondamentale per una corretta circolazione dell'energia, in modo da attuare un processo di purificazione. Inoltre, dal punto di vista fisico, è importante proteggere il corpo fisico da eventuali lesioni o semplicemente evitare di accentuare squilibri già presenti.

È importante comprendere che il nostro corpo quando non riesce ad entrare in una posizione attua dei meccanismi di compensazione e quindi tenderà, ad esempio, a compensare su zone del corpo naturalmente più flessibili, caricandole, quindi, di uno stress eccessivo e lasciando, invece, le zone naturalmente più rigide quasi inalterate. Questo processo automatico, se non compreso e contrastato, sarà fonte di varie problematiche sia fisiche, sia energetiche...

## *PRANAYAMA, BANDHA E MUDRA*

...La pratica del Pranayama è una via per conoscere sé stessi, i propri limiti, le proprie difficoltà ma anche le proprie forze. È un lavoro di trasformazione di sé perché, lavorando con il respiro lavoriamo indirettamente sulla coscienza, cambiando inevitabilmente noi stessi. Inoltre è un processo di unificazione, perché, quando il nostro piccolo respiro diventa una cosa sola con il grande respiro dell'universo, è un processo di comprensione e partecipazione all'universo immenso...

.....I Bandha sono letteralmente delle chiusure che si effettuano per incanalare l'energia in alcune parti del corpo e non in altre...

...La parola *Mudra* può essere tradotta come chiusura, sigillo. Con il termine Mudra, in Europa, si pensa generalmente a delle posizioni delle dita delle mani. In realtà i sigilli corrispondono anche a posizioni del corpo e al controllo di particolari distretti muscolari.

Scopo ultimo di tutte queste tecniche è quello di mantenere e guidare le energie in sé stessi imparando ad incanalarle con coscienza...

## CHAKRA

...A un certo punto della vita quasi tutti si pongono delle domande. " Chi sono io?". "Quali forze agiscono dentro di me?". "Sfrutto completamente le mie capacità, o ne restano alcune nascoste ed inutilizzate al mio interno?" E come posso sfruttare appieno questo potenziale per realizzare felicità e creatività?".

Crediamo che nessun'altra disciplina possa rispondere a questi interrogativi meglio della conoscenza dei centri energetici dell'uomo, chiamati Chakra. Se impariamo a comprendere l'obiettivo principale delle finalità dei "chakra" e le modalità del loro funzionamento, è possibile intravedere le infinite potenzialità dell'uomo, così grandiose ed incredibili, da lasciarci quasi attoniti di fronte al miracolo della Creazione...

## AYURVEDA

...Il termine "*Ayurveda*" deriva dal sanscrito, significa letteralmente "conoscenza della vita", ed è una vera e propria scienza medica.

Per risalire alle origini dell'ayurveda si deve andare indietro nel tempo di almeno 5000 anni. La medicina ayurvedica trae origine dai *Veda*, considerati dai ricercatori, i più antichi testi creati dall'umanità di cui si possa avere notizia.

Secondo questa scienza la vita è una combinazione di corpo, mente, anima e sensi, per cui è chiaro che non si limita ad identificare i sintomi fisici del corpo, ma espande la conoscenza dell'essere umano da un punto di vista mentale, spirituale e sociale.

La medicina dominante, quella allopatrica, non è in grado di dirci cosa è la vita, e non si pone mai il problema di entrare nel profondo di ogni essere riconoscendolo come unico e irripetibile. Le differenze personali sono, invece, fondamentali e rendono possibile spiegare il motivo per il quale ogni persona reagisce in modo diverso alle terapie.

La scienza ayurvedica può essere usata per la costruzione di modelli di lavoro adatti allo stato unico di ciascun paziente...

## ANATOMIA

...La respirazione è il cambiamento di forma delle cavità corporee.

Infatti con la inspirazione il diaframma si contrae e si abbassa,

creando una espansione della cavità toracica che richiama aria nei

polmoni per depressione, mentre, la cavità addominale si comporta come

un palloncino pieno di acqua che non potendo cambiare volume sposta la

sua massa nello spazio circostante (per questo la pancia viene in fuori).

Nella espirazione, invece, il diaframma si rilassa e comprime nuovamente

la cavità toracica che, invece, può modificare il suo volume e spinge l'aria

all'esterno.

Una buona respirazione è quindi strettamente collegata alla elasticità delle

strutture che circondano queste due cavità e permettono i cambiamenti di

forma. Per questo la condizione della regione addominale influenza la

qualità della respirazione e viceversa, la modalità di respirazione può

influenzare la salute degli organi interni...



## *COS'E' LO YOGA e SUE ORIGINI , LE 8 MEMBRA*

Prima di parlare dello yoga classico, è necessario parlare del Sāmkhya, uno dei sei Darsana indiani, estremamente importante come base filosofica per ciò che diremo in seguito.

Tra l'altro è il più antico dei Darsana, il primo tentativo in cui si cerca di dare coerenza alle speculazioni che si trovano nelle Upanisad.

C'è un'idea dualistica di fondo: da una parte una materia unitaria (Prakrti), senza inizio, femminile, e dall'altra c'è un principio spirituale (Purusa), statico, maschile, frantumato in un numero infinito di anime.

Il dramma e il dolore nascono da un equivoco: l'anima appare invischiata nelle vicende della prakrti, per scoprire però, una volta raggiunta la liberazione (ottenuta attraverso una visione isolante che la separa dalla materia), che non c'era mai stato un reale coinvolgimento e che l'anima non aveva mai smesso di essere libera.

## *TIPI DI YOGA*

...All'interno del contenitore "yoga" si vennero evolvendo col passare del tempo un'immensa quantità di pratiche e di teorie. Questa eredità fu trasmessa oralmente per innumerevoli generazioni, da maestro e discepolo: come si dice in sanscrito "para ṁparā", ovvero "uno dopo l'altro". Col tempo si vennero ad aggiungere tante cose, così come molte altre vennero eliminate e altre ancora modificate. Certe scuole si espansero velocemente e diedero così vita a tradizioni autonome, all'interno delle quali si crearono poi nuove riforme e scismi. Dunque lo yoga non è qualcosa di omogeneo. Abbiamo a che fare con teorie, filosofie, opinioni, pratiche, tecniche che variano a seconda della scuola e del periodo. Spesso si tratta di scuole del tutto inconciliabili. Dunque non c'è un solo yoga, ma una molteplicità di yoga...

## *UMANOLOGIA YOGICA*

...Siamo dunque tanti fiori diversi in un mazzo!  
I meccanismi che concorrono alla formazione dei comportamenti e quindi del carattere di un essere umano si basano dunque sulla componente genetica e sull'ambiente in cui vive.  
Yogi Bhajan, maestro di Kundalini Yoga ha detto che nella vita di ognuno di noi ci sono sempre quattro maestri: Gurudev Mata (la madre), Gurudev Pita (il padre) che non solo trasmettono le informazioni genetiche, ma sono anche i nostri primi insegnanti.  
Il terzo maestro è l'ambiente (luogo in cui si vive, la situazione economica, i parenti, gli amici, la scuola...).Infine, il Maestro Spirituale (se hai la fortuna di incontrarlo) che ti insegna tutto ciò in cui i primi tre hanno fallito. Ti insegna che non sei solo materia...

## *I DIECI CORPI SECONDO IL KUNDALINI YOGA*

...I dieci corpi rappresentano la proiezione di innate e potenziali capacità della psiche.  
Oltre al visibile veicolo (il corpo fisico) che usiamo per agire in questo regno

della materia, abbiamo altri corpi, non visibili allo sguardo, attraverso i quali affrontiamo il nostro mondo emozionale e mentale....

## *SUONI E MANTRA*

...Il Divino canta a noi perché ha creato le anime come *scintille* che vengono attraverso la sua musica. Il suono produce la materia... I movimento dei pianeti, delle stelle e la struttura stessa dell'atomo, si comportano come note su di un pentagramma. Le stesse parole che diciamo producono una *vibrazione* che ha effetto sul piano fisico (sia per chi le pronuncia, sia per chi le ascolta). Il *suono* mette in moto i *neuroni* del cervello per creare *sinapsi*, attraverso le quali agiamo o reagiamo nel mondo esterno...

## Certificazione

Alla fine di ogni corso dopo aver superato un esame finale pratico e teorico sarà rilasciato questo Diploma Nazionale CSEN 250, cosa ben diversa dal tesserino tecnico e sarà la scuola stessa ad occuparsi della richiesta .

Per il riconoscimento internazionale sarà rilasciato il diploma YogaAlliance il maggiore ente riconosciuto a livello mondiale.

Esistono molti tipi di certificazioni rilasciate dalle scuole, alcune di queste non hanno alcun valore in Italia, si consiglia a chi vuole scegliere una scuola di informarsi presso un qualsiasi ente sportivo, o presso un avvocato sul tipo di diploma rilasciato.

Abbiamo scelto questi tipi di diploma perché a livello legale sono fra quelli riconosciuti in Italia dagli enti pubblici e per presentarsi presso strutture private e all'estero. Nel caso in cui uno voglia fare un corso solo per esperienza personale, potrà non sostenere l'esame finale e gli verrà rilasciato solo un attestato di partecipazione .