

RadhaSamadi A.s.d.
Corso di Formazione Yoga 250 h.

PROGRAMMA

AREA CULTURALE

Storia e origine dello yoga

Filosofia dell'induismo, significati ed aspetti energetici relativi alle divinita'

Studio e lettura dei sutra e della bagavad gita

Mantra e Mudra

Studio degli 8 stadi dell'ashtanga yoga

tantra e Yantra

Studio dei Dosha e kosha

AREA SCIENTIFICA (60 ore)

- Anatomia e fisiologia Amerigo Boriglione
- Sistema scheletrico Amerigo Boriglione
- Piani e assi in movimento. Amerigo Boriglione
- Cenni di biomeccanica Amerigo Boriglione
- Sistema muscolare Amerigo Boriglione
- Tessuto miofasciale: connessione con il tessuto muscolare e nervoso Amerigo Boriglione
- Controllo e coordinazione dei movimenti Amerigo Boriglione e Flavia Ricordy
- Sistema respiratorio Amerigo Boriglione e Flavia Ricordy
- Relazione tra respirazione e sistema nervoso durante le asana Flavia Ricordy
- Sistema cardio-circolatorio Amerigo Boriglione
- Sistema endocrino Amerigo Boriglione
- Sistema linfatico Amerigo Boriglione
- Sistema digerente Amerigo Boriglione
- Sistema nervoso Amerigo Boriglione
- Omeostasi Amerigo Boriglione
- Fisiologia sottile – l'energia vitale (Prana) Flavia Ricordy
- Metabolismo energetico Amerigo Boriglione
- I corpi sottili Flavia Ricordy e Vishnu Panigrahi
- Centri energetici principali, minori e medi (Chakra) Flavia Ricordy
- I nodi psichici (Granthi) Flavia Ricordy
- I canali energetici (Nadi) Flavia Ricordy
- Nutrizione Flavia Ricordy
- Ayurveda (cenni) Flavia Ricordy

Tecniche e Metodi Pratica di Insegnamento (150 ore)

- Asana: posture educative – posture meditative – posture rilassanti Flavia Ricordy
- Asana: piegamenti in avanti Flavia Ricordy

- Asana: piegamenti indietro Flavia Ricordy
- Asana: torsioni Flavia Ricordy
- Asana: flessioni laterali Flavia Ricordy
- Asana: posizioni statiche Flavia Ricordy
- Sequenze e variazione delle posizioni Flavia Ricordy Finalità, benefici e controindicazioni Flavia Ricordy
- Bandha Flavia Ricordy
- Mudra Flavia Ricordy
- Pranayama: dinamica della respirazione – fasi respiratorie – influenza del respiro sul ritmo corporeo – principali tecniche di respirazione (Anuloma Viloma, Viloma, Sama Vritti, Surya Bhedana, Ujjayi, Sitali, Bastrika, Bhramari, Kapalabhati, Kumbhaka) Flavia Ricordy
- Concetti fondamentali dell'insegnamento Flavia Ricordy

METODOLOGIA DIDATTICA (25 ore)

A cura di Flavia Ricordy

INSEGNAMENTO PRATICO PARTECIPANTI 15 ORE

A cura di Flavia Ricordy

CODICE DEONTOLOGICO PER INSEGNANTI DI YOGA-10 ore

A cura di Flavia Ricordy

AREA LOGISTICA

Come Organizzare e condurre le classi di yoga in base alle fasce di età Flavia Ricordy

- Creazione di dispense, slide per la didattica Flavia Ricordy
- Deontologia professionale dell'Insegnante Flavia Ricordy

AREA COMUNICAZIONE

-Tecniche di Comunicazione (frontali e sul web-utilizzo sito e social)

-Parlare in pubblico Flavia Ricordy

-ascolto attivo e relazione d'aiuto Flavia Ricordy

AREA FISCALE

- Elementi di base gestione fiscale Asd Angelo Mosca
- Libera professione elementi di base gestione P. Iva Angelo Mosca

CALENDARIO 2021

Il corso si terrà a

Il corso si terrà a Radhasamadhi yoga Ashram in via delle cardelle 9 Cerveteri

Il costo a persona è di € 1500

date

16/17 oct 2021

13/14 nov 2021

4/5 dic 2021

15/16 jan 2022

12/13 feb 2022

12/13 mar 2022

9/10 apr 2022

7/8 maj 2022

4/5 jun 2022

9/10 jul 2022

6/7 aug 2022

10/11 sep 2022

TOTALE ORE 250

SI DICHIARA CHE AL TERMINE DEL PERCORSO FORMATIVO E DOPO IL SUPERAMENTO DEGLI ESAMI FINALI, L'ASD RADHASAMADI RICHIEDERÀ IL DIPLOMA NAZIONALE E TESSERINO TECNICO CSEN DI ISTRUTTORE GINNASTICA YOGA PER I PROPRI STUDENTI CHE HANNO SUPERATO L'ESAME ED IL DIPLOMA YOGA ALLIANCE ITALIA 250 ORE

Sinossi

Il corso di formazione è rivolto a tutte le persone che sentono la necessità di evolvere nella conoscenza del mondo dello yoga fisicamente ed energeticamente ed aumentare il loro grado di consapevolezza attraverso questa via meravigliosa patrimonio dell'intera umanità'.

Attraverso lo studio e l'interpretazione dei testi antichi lo studente avrà preziosi strumenti pratici e teorici per guidare una classe in modo appropriato e nel rispetto delle tradizioni yogiche.

Attraverso lo studio dell'anatomia e del corpo fisico e sottile energetico lo studente avrà modo di comprendere a tre livelli (fisico-energetico-spirituale) il vero senso dello yoga come unione di tutti e tre gli aspetti della nostra mente

Il programma svolto permette alla persona di comprendersi e valutarsi su molti piani attraverso varie tecniche così che conoscendo se stesso può

poi aiutare gli altri e guidarli nella pratica dello yoga con la massima preparazione ed attenzione.