



## Presentazione del Corso

**"Chi insegna lo yoga e la meditazione ad un bambino ha la grande missione di contribuire al miglioramento della futura società umana, affinché diventi un adulto felice".**

Il percorso insegna ad unire la consapevolezza, lo yoga alla giocosità e alla creatività. Si articola su sei fine settimana (**100 ore di formazione**) e si rivolge a genitori, maestri, educatori, psicologi, insegnanti di Yoga, operatori sociali.

**E' previsto un colloquio iniziale prima dell'iscrizione al corso.**

Alla fine è prevista una **Verifica dell'Apprendimento** che permette di conseguire l'Attestato di partecipazione della Scuola, riconosciuto da **C.S.E.N./C.O.N.I.**, e di iscriversi all'albo di **Yoga Alliance** con un ulteriore Attestato a parte (**RCYS**).

**Il corso è innovativo** e si avvale dell'esperienza maturata nelle diverse scuole e ludoteche. E' fluido, dinamico: prepara gli insegnanti in tutti gli aspetti di una lezione di yoga con i bambini. Si insegna la comunicazione efficace, giocando e modulando la velocità della sessione, rispettando

le varie situazioni, dando all'insegnante grande libertà di azione e competenza.

Permette di acquisire gli strumenti per lavorare nelle scuole dell'infanzia, primaria e media, nelle ludoteche, nei centri yoga, interfacciando professionalmente diverse tipologie di interlocutori: bambini, genitori, insegnanti, inservienti, dirigenti scolastici.

Il corso, che prevede molta **interazione tra i partecipanti**, affronterà teoria, pratica, comunicazione non verbale, livelli della Mente. Si imparerà insieme ad usare il Disegno, il Suono, il Ritmo, il Gioco, le Favole, le Posizioni Yoga, la Meditazione, la Danza, il Canto dei Mantra, l'Anatomia e la Biopsicologia dello Yoga, perfino l'Etica Yogica (Yama-Niyama).

Una novità del corso è il cosiddetto **TAI BIMBO**, vale a dire le forme dinamiche degli animali, che sono state sperimentate nelle scuole con successo.

### **Come insegnanti imparerete a:**

- Gestire l'aula in modo efficace.
- Creare un'atmosfera più serena con i vostri allievi.
- Utilizzare metodi innovativi per gestire i livelli energetici degli studenti.
- Aiutare i piccoli allievi a mantenere una buona postura e ad aver cura del proprio corpo.
- Insegnare in modo creativo.

### **I bambini impareranno a:**

- Gestire lo stress, che, purtroppo, si manifesta, nella nostra società, fin dall'infanzia
- Migliorare la fiducia in se stessi.

- Migliorare il proprio modo di relazionarsi con gli altri.
- Sviluppare intelligenza emotiva e consapevolezza di sé, del proprio respiro, del proprio corpo.

### **Prerequisiti:**

Conoscenza dello Yoga, in qualità di insegnanti o praticanti. Interesse per la psicologia infantile.

**Occorrente:** voglia di condivisione e tanta voglia di imparare - abiti comodi - tappetino personale - penna - block notes ed eventuali giocattoli.

### **Obiettivi del corso:**

- Dare la possibilità agli insegnanti adulti di ritornare bambini e non imporsi come figure "autoritarie", ma amichevoli, per mettere in modo intelligente a proprio agio gli allievi.
- Fornire uno strumento efficace e riconosciuto agli operatori, che potranno così proporre lo Yoga e la Meditazione ai bambini, nelle scuole e in ogni altra situazione extra-scolastica, in cui la pratica possa essere di aiuto allo sviluppo fisico, psicologico, emotivo e intuitivo, dall'infanzia alla pre-adolescenza.



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

**--Shrii Shrii Anandamurti**

## Perché lo yoga per i bambini?

Gli stati mentali, la struttura nervosa ed il sistema dei chakra dei bambini sono pressoché identici a quelli presenti negli adulti, anche se non completamente sviluppati: i primi sei anni di vita dei bambini sono caratterizzati da un'incessante iperattività a carattere sia psichico che fisico e ciò non è semplicemente da intendersi come una fase ludica, ma è quello che costituisce la base ed il fondamento dell'apprendimento infantile; i bambini apprendono attraverso l'utilizzo e la scoperta dei propri sensi e formano in questo modo la base della propria crescita intellettuale.

Ogni sensazione, emozione pensiero o qualunque attività essi sperimentino contribuisce a formare il substrato su cui poggerà il futuro equilibrio del loro sistema ghiandolare e l'armonia dei loro chakra.

Gli esercizi di yoga coinvolgono una buona parte degli organi motori e sensoriali (vista, tatto, udito, gusto e olfatto) ed i bambini imparano ad ascoltare se stessi dall'interno e prestare attenzione all'insorgere delle sensazioni del corpo, osservando il loro sviluppo e divenendo consapevoli delle trasformazioni che queste possono produrre.

Non si deve dimenticare poi, che scopo dello yoga è anche quello di rafforzare l'identità individuale dei bimbi, irrobustire il loro carattere ed imparare a gestire i conflitti interiori invece che evitarli, rinsaldando in questo modo anche la loro forza di volontà.

## Calendario 2019-2020:

### GRUPPO A:

09-10 Novembre 2019, 30 Novembre 01 Dicembre, 25-26 Gennaio 2020, 08-09 Febbraio, 07-08 Marzo 2020

### GRUPPO B:

04-05 Aprile 2020, 02-03 e 30-31 Maggio, 27-28 Giugno, 11-12 Luglio 2020

Sono previste **20 ore di studio e compiti a casa.**

### **Quota di partecipazione:**

**€ 900,00** (corso completo) + **€ 25,00** Tesserina Associativa.

Quota comprensiva di materiale didattico ed attestato di frequenza della Scuola. Alla fine del Corso è possibile richiedere il diploma Nazionale dello **C.S.E.N.** (riconosciuto dal **C.O.N.I.**) più Tesserino Tecnico al costo aggiuntivo di **€135,00**;

per chi volesse iscriversi all'albo di **Yoga Alliance** dovrà richiedere un attestato a parte riconosciuto dall'ente (**RCYS**) al costo aggiuntivo di **€ 50,00**.

### **Modalità di pagamento:**

Acconto **€ 150,00** + **€ 25,00** Tesserina Associativa all'iscrizione. Il saldo può essere versato in massimo 3 rate da **€ 250,00**.

### **Colloquio:**

E' consigliato un colloquio individuale di pre-iscrizione.

Al fine di svolgere un lavoro completo e soddisfacente, il nr. dei partecipanti è limitato.



# Corso di Formazione Insegnanti Yoga per Bambini in 5 weekends (Riconosciuto da CSEN & Yoga Alliance)

## Insegnanti:

Elisa Vivian, Shubhaji Satyaranjan

## Sede del Corso:

# Ananda Ashram

Via G B Prandina 11 e 25 - 20128 Milano

Tel: 02.2590972 Cell: 35.100.100.90

yogamilano@gmail.com

www.yogamilano.it