

# Programma delle lezioni

## 1° ANNO

### 1° incontro 07/08 Ottobre 2023

Presentazione insegnanti e allievi.

Origini e Definizione di Yoga. I 4 sentieri dello Yoga

Concetto originale di Asana e regole fondamentali per una pratica corretta. Testi di riferimento.

Pratica delle Asana di base.

### 2° incontro 28-29 Ottobre 2023

Studio dei concetti di base dello yoga tradizionale,

approfonditi ed esplorati secondo la scienza del Tantra.

Patanjali Yoga Sutra Parte 1<sup>a</sup> (Yama).

Pratica delle Asana di base.

Il corpo, la mente e i livelli della mente.

### 3° incontro 18-19 Novembre 2023

Studio dei concetti di base dello yoga tradizionale,

approfonditi ed esplorati secondo la scienza del Tantra.

Patanjali Yoga Sutra Parte 2<sup>a</sup> (Niyama).

Pratica delle Asana di base.

Come acquisire le abilità comunicative di base per

sviluppare la propria intelligenza emotiva.

### 4° incontro 16-17 Dicembre 2023

L'importanza del respiro e della Respirazione Yogica.

Il Pranayama secondo l'Hatha Yoga e gli Yoga Sutra.

Pratiche correlate. Il Mantra e la Meditazione.

### 5° incontro 20-21 Gennaio 2024

Introduzione all'importanza dei Chakra nel cammino

Yogico 1<sup>a</sup> Parte: Muladhara, Swadhisthana e Manipura.

Pratiche correlate dello Yoga. Principi base della

comunicazione efficace - verbale e non verbale.

### 6° incontro 10-11 Febbraio 2024

Introduzione all'importanza dei Chakra nel cammino

Yogico 2<sup>a</sup> Parte: Anahata, Vishuddha, Ajina e Sahasrara.

Pratiche correlate dello Yoga. Il Tantra e le 5 Meditazioni.

### 7° incontro 02-03 Marzo 2024

Analisi del movimento attraverso sequenze Yoga

specifiche.

Come acquisire le abilità comunicative di base per

sviluppare la propria intelligenza emotiva.

### 8° incontro 23-24 Marzo 2024

Introduzione alla scienza di Mudra, Bandha e relative

pratiche correlate.

Alimentazione Yogica e l'importanza del digiuno.

### 9° incontro 20-21 Aprile 2024

Tecniche di Pranayama : Bhastrika, Shitali, Shitkari,

Bhramari e relative pratiche.

L'importanza delle 12 Asana Regine con relativa pratica

### 10° incontro 11-12 Maggio 2024

Introduzione a Surya e Chandra Namaskar e pratiche

Tecnica per la conduzione del rilassamento e

automassaggio. Brahma Chakra (il ciclo della creazione) e i

7 chakra principali del corpo umano.

### 11° incontro 01-02 Giugno 2024

Introduzione alle Kriya (esercizi di purificazione): pratica

del Trataka Kriya, Shatkarma e pratiche correlate.

Intervento di un esperto fiscale per normative legali, fiscali

e assicurative.

Conoscere bene gli Amici e i Nemici.

### 12° incontro 22-23 Giugno 2024

Teoria: Guru (maestro spirituale), Etica Yogica.

**VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO**

**Pratica:** Lo studente spiegherà come entrare, rimanere ed

uscire da un'Asana (estratta a sorte) indicandone poi i

benefici generali ed eventuali controindicazioni della stessa.

**Teorica:** elaborazione ed esposizione di una tesina su un

argomento assegnato.

**Al termine della valutazione Consegna degli Attestati**

## 2° ANNO

### 1° incontro 30 Settembre-01 Ottobre 2023

Presentazione del corso. Analisi gruppi di posizioni e i più

comuni infortuni della pratica Yogica. Pratiche di Asana

correlate.

Comunicazione e Consapevolezza Emotiva

### 2° incontro 14-15 Ottobre 2023

Yoga e le stagioni: autunno ed inverno, pratiche correlate

Pranayama: cosa si prova ispirando, espirando e nelle

pause. Cosa sono i Vayu e i principi di Prana, Apana,

Samana, Vyana e Udana.

### 3° incontro 04-05 Novembre 2023

Anatomia cerebrale, sistema Nervoso e pratica yogica

Introduzione alla Teoria e pratica dello Yoga Nidra.

### 4° incontro 25-26 Novembre 2023

Anatomia: il sistema endocrino, circolatorio, linfatico ed

immunitario e pratica yogica.

Come strutturare e guidare una classe di Yoga 1<sup>a</sup> parte

### 5° incontro 09-10 Dicembre 2023

Filosofia e insegnamenti di Shiva sullo Yoga (Shiva

Samhita). Pratica di Meditazione collettiva.

Come strutturare e guidare una classe di Yoga 2<sup>a</sup> parte

### 6° incontro 13-14 Gennaio 2024

Bhakti Yoga: Mantra, storia delle danze spirituali e pratica

della Danza Kaoshikii e Lalita Marmika.

Valutazione di metà anno: Conduzione da parte degli

allievi di una sequenza di circa 90 minuti in gruppo

prestabilito dalla Scuola

### 7° incontro 03-04 Febbraio 2024

Yoga e Ayurveda 1<sup>a</sup> parte: concetti di base di

ayurveda e correlazione con pratiche di yoga in

equilibrio in base ai Dosha predominanti

### 8° incontro 16-17 Marzo 2024

Yoga e Ayurveda 2<sup>a</sup> parte: concetti di base di

ayurveda e correlazione con pratiche di yoga in

equilibrio in base ai Dosha predominanti

Comunicazione efficace e importanza dell'empatia

nell'insegnamento dello Yoga.

### 9° incontro 13-14 Aprile 2024

Yoga d'argento: didattica delle correzioni posturali,

adattare le asana con l'ausilio dei props (cinghie,

mattoncini, cuscini e sedie). Mettere in grado l'insegnante

di proporre lezioni di yoga capaci di sciogliere le rigidità

dovute alla maturità dell'età.

### 10° incontro 04-05 Maggio 2024

Filosofia ed insegnamenti di Krishna sullo yoga (Bhagavad

Giita). Yoga e riequilibrio energetico nei vari disturbi

psicofisici: mal di schiena, mal di testa, stress e ansia.

### 11° incontro 25-26 Maggio 2024

Yoga e le stagioni: Primavera ed estate, pratiche correlate

Yoga e riequilibrio energetico nei vari disturbi psicofisici:

insonnia, cattiva digestione e difficoltà di concentrazione.

### 12° incontro 15-16 Giugno 2024

Sabato mattina: ripasso delle pratiche Yogiche. Sabato

pomeriggio e tutta domenica **Valutazione apprendimento**

**pratico** con il tema: **Riequilibrio Energetico**

**Data da concordare per la Discussione della tesi**

*Tu non sei mai solo o senza aiuto, la Forza che guida le stelle guida anche te. —Anandamurtiji*

## Obiettivi del Corso

- Fornire una visione dettagliata degli esercizi Yoga
- Comprendere la distinzione che intercorre fra attività ginniche e pratiche yoga
- Acquisire la percezione delle sensazioni o cambiamenti interiori durante lo svolgimento delle pratiche
- Sviluppare una padronanza delle tecniche, idonea per lo sviluppo di una solida professionalità
- Formare e rendere abile l'allievo all'insegnamento dello Yoga.

## Calendario 2023/2024

1° anno	2° anno
07-08 Ottobre 23	30 Sett.-01 Ott. 23
28-29 Ottobre 23	14-15 Ottobre 23
18-19 Novembre 23	04-05 Novembre 23
16-17 Dicembre 23	25-26 Novembre 23
20-21 Gennaio 24	09-10 Dicembre 23
10-11 Febbraio 24	13-14 Gennaio 24
02-03 Marzo 24	03-04 Febbraio 24
23-24 Marzo 24	16-17 Marzo 24
20-21 Aprile 24	13-14 Aprile 24
11-12 Maggio 24	04-05 Maggio 24
01-02 Giugno 24	25-26 Maggio 24
22-23 Giugno 24	15-16 Giugno 24

Per una migliore qualità del Corso e per esigenze organizzative, il calendario del corso potrà subire piccole variazioni previa tempestiva comunicazione della direzione agli iscritti.

Il corso è strutturato biennalmente su weekend per un totale di 500 ore di formazione ( ore di lezioni teoriche e pratiche in sede + ore di pratica e compiti a casa con Esame Finale e relativa Tesi)

La formazione si conclude con la Discussione della Tesi e la condivisione delle esperienze unitamente alla consegna degli Attestati di frequenza.

NB: L'attestato rilasciato dalla Scuola Olistica Ananda Ashram permette di poter richiedere, con un costo aggiuntivo di €135.00, il Diploma Nazionale dello **CSEN** (ente riconosciuto dal **CONI**). Per chi volesse iscriversi all'albo **YOGA ALLIANCE** dovrà richiedere un attestato a parte riconosciuto dall'ente (RCYS) al costo aggiuntivo di € 50.00

**Occorrente:** voglia di condivisione, tappetino, quaderno, penna, abiti comodi.

**E' consigliato un colloquio individuale di pre-iscrizione. Il nr dei partecipanti è limitato.**

## YOGA E MEDITAZIONE

### Vivere in Armonia con Sé stessi

Lo Yoga è etimologicamente, il percorso che punta a unire l'Uomo a Dio, l'io al Sé, la parte più terrena e materiale dell'individuo a quella spirituale.

Lo Yoga ci insegna a vedere col cuore e a vivere in armonia con sé e con gli altri, attraverso una serie di posizioni e respirazioni equilibrate, che sviluppano una maggior consapevolezza del corpo e della mente.

Le posizioni Yoga, chiamate in Sanscrito ASANA, furono inventate dagli antichi Yogi migliaia di anni fa e ne esistono tantissime. Alcune tra le più importanti ed efficaci di queste Asana, non essendo estremamente difficili, sono alla portata di tutti.

Le Asana non sono esercizi ginnici o di stretching, ma vere e proprie pratiche spirituali poiché agiscono sulle ghiandole del sistema endocrino, determinando le secrezioni ormonali ed agendo contemporaneamente sui piani fisico, psichico e spirituale.

La meditazione è una pratica fondamentale del cammino yogico, ed ha lo scopo di metterci in contatto con la nostra natura divina, di farci realizzare che siamo una cosa sola con l'Amore Infinito che pervade tutto l'Universo.

Attraverso la pratica regolare della meditazione, si sperimenta un senso di pace interiore e di benessere generale che rende la nostra vita più viva.

*Nel biennio formativo verranno affrontate le seguenti letture:*

- *Bhagavad Giita*
- *Yoga Sutra di Patanjali*
- *Hatha Yoga Pradiipika*
- *Gheranda Samhita*
- *Ananda Sutram (Filosofia Spirituale)*

### Quota di partecipazione:

**1° anno: € 1680 + € 25,00 Quota Associativa**

**2° anno: € 1680 + € 25,00 Quota Associativa**  
Comprensivi di materiale didattico e Attestato di frequenza

**Quota esame pratico e teorico 1° anno € 100**  
**Quota esame pratica e discussione tesi 2° anno € 100**

### Modalità di pagamento:

Acconto di € 150,00 all'iscrizione.

Saldo in comode rate concordate al momento dell'iscrizione in segreteria.



Scuola Olistica  
**ANANDA ASHRAM**

*Yoga Ayurveda Milano*

# Corso Biennale di Formazione Insegnanti Yoga Integrale & Meditazione (500 ore)

### Docenti:

**Barbara Zanardo, Valentina Beretta,  
Giuseppe Failla, Laura Fossati,  
Vittorio Benvenuto, Fabrizio Rota &  
Shubhaji Satyaranjan**

### Sede del corso:

**Via Prandina, 25 - 20128 Milano**  
**Tel 02.2590972 Cell 351.001.0090**  
**yogamilano@gmail.com**  
**www.yogamilano.it**