

# Programma delle lezioni i temi trattati nei week end

## 1^ incontro: 20-21 Gennaio 2024

Lo yoga , cos'è e perché / come proporlo  
nell'età evolutiva

La struttura dell'incontro

Tipologie di asana 1

L'insegnante di yoga per bambini 1

## 2^ incontro: 17-18 Febbraio 2024

Visione olistica del bambino 1

Fasi di sviluppo, psicologie e pedagogie

Tipologie di asana 2

Creare storie , costruire sequenze con asana

Bastrika Pranayama e Kaphalabhati (Kriya).

Il tantra e le 5 meditazioni di base.

## 3^ incontro: 09-10 Marzo 2024

Alfabetizzazione emotiva

Yoga, chakra, emozioni

Tecniche e attività di respiro

L'insegnante di yoga per bambini 2

## 4^ incontro 13-14 Aprile 2024

Lo yoga integrale, Meditazione,

Mantra, Mandala, Mudra, Musica

Visione olistica del bambino 2

Etica Yogica: Yama e Niyama

## 5^ incontro: 04-05 Maggio 2024

Lo yoga a scuola

Il gruppo

Come stendere un progetto educativo

Come costruire un percorso

## 6^ incontro: 08-09 Giugno 2024

Yoga sensoriale

Yoga per soddisfare ogni bisogno

Yoga tematico

Rielaborato finale sul percorso fatto

### VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO TEORIA & PRATICA

\*\*\*\*\*

“ Se ad ogni bambino insegnassimo a meditare, elimineremmo la violenza nel giro di una generazione” -*sua Santità, il Dalai Lama*

Chi sceglie di condividere lo yoga con bambini e adolescenti ha una bellissima opportunità per se stesso, e per il mondo

Lo Yoga, antica disciplina orientale, ha basi pedagogiche, aiuta a scoprire e a far emergere le potenzialità, in questo senso lo Yoga educa. (Educare, dal latino, educere: portare fuori)

Lo yoga per l'età evolutiva è proposto in modo ludico, attraverso metodologie appositamente studiate.

Il gioco, l'attività proposta non è fine a sé stesso, ha uno scopo educativo, ed è integrato alla pratica stessa dello Yoga. In uno spazio di accoglienza e ascolto, rispettando i bisogni personali in cui ci si sperimenta in tutti gli aspetti di cui è composto l'esser umano (corpo, mente, spirito, emozioni, relazioni)



### 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 di varie natura
- Sviluppare una padronanza delle tecniche, idonea per lo sviluppo di una solida professionalità
- Formare e rendere abile l'allievo all'insegnamento dello Yoga ai Bambini e Adolescenti.

### Quota di partecipazione:

Intero corso di 100 ore:€ 945,00 + €25,00  
Tessera associativa, comprensivi di materiale didattico e Attestato di frequenza  
(Quota esame finale: € 50.00)

### Modalità di pagamento:

Acconto di € 150,00 all'iscrizione + €25.00 di Tessera.  
Saldo in massimo 3 rate entro la 3° incontro.

**E' consigliato un colloquio individuale di pre- iscrizione.**

## Regolamenti/Informazioni Utili

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 in 6 weekends (Orari: 09.30/13.00 - 14.30/18.00) per un totale di 100 ore di formazione (ore di lezioni teoriche e pratiche in sede + ore di pratica e compiti a casa).

La formazione si conclude con una prova di apprendimento teorico e pratico più 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 Istruttore Yoga ai Bambini dello **CSEN** (ente riconosciuto dal CONI).

Per chi volesse iscriversi all'albo **YOGA ALLIANCE** dovrà richiedere un attestato a parte riconosciuto dall'ente (RYS) al costo aggiuntivo di € 50.00 **Occorrenti:** Voglia di condivisione, carta, penna, abiti comodi, Tappetino, un paio di ciabatte personali.

**Il nr dei partecipanti è limitato.**

## YOGA AI BAMBINI E ADOLESCENTI

Insegnare yoga ai bambini è un modo diverso di pensare allo yoga, è una gioia di praticare lo yoga giocando.

Per insegnare ai bambini/ragazzi devi essere uno di loro, un loro amico: devono sentirsi liberi con te.

Nello yoga per bambini devi impegnarti molto per mantenere la classe interessata e muoverti con le energie che cambiano.

Devi saper sviluppare alcune tecniche

strategiche di gestione della classe e devi ridere e divertire.

Come insegnante è importante essere a conoscenza di tutte le cose da "bambini": essere in grado di parlare di fatti sugli animali, programmi TV e musica.

I bambini e gli adolescenti sono ancora in crescita e, in quanto tali, il loro sviluppo cerebrale è ancora un work in progress. Ciò significa che il modo in cui elaborano le informazioni è diverso dagli adulti e che il modo in cui risponderanno (o meno) al tuo insegnamento è legato alla struttura del loro cervello. Questo sviluppo coinvolge i cambiamenti biologici, ma anche psicologici e sociali che si verificano, e ogni aspetto del loro sviluppo è destinato a manifestarsi sul tuo tappeto sia per i più grandi che per i piccoli.

I loro cervelli in crescita rispondono meglio a ciò che è rilevante e coinvolgente e, come insegnante di yoga, sarà tuo il compito di capire come i tuoi studenti si relazionano allo yoga che insegnano.

Trasforma la tua classe in un'avventura (per esempio un safari) o usa i libri per bambini per dare vita alla tua classe.

Nelle classi o sul tappetino da yoga, i bambini e gli adolescenti si comportano meglio quando hanno una connessione personale con ciò che stanno facendo. Senza connessione o rilevanza, gli studenti si disimpegnano e perdono rapidamente interesse, portandoli spesso ad agire in modi che possono essere di disturbo per gli altri. Collegare lo yoga alla loro vita reale è fondamentale e può aiutarli a coltivare una pratica sostenibile per tutta la vita.

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

# Corso di Formazione Insegnanti Yoga Bambini & Adolescenti a Milano (100 ore)

**Docenti:**

**Jessica Locatelli  
Shubhaji Satyaranjan**

**Sede del corso:**

**Ananda Ashram**

Via Prandina 25; 20128 Milano  
Tel: 02.2590972 Cell: 3510010090

[www.yogamilano.it](http://www.yogamilano.it)  
[yogamilano@gmail.com](mailto:yogamilano@gmail.com)

