

Programma delle lezioni

1^ Sessione: 16 - 21 Marzo 2024

Presentazione insegnanti e allievi
Origine e definizione di Yoga
Concetto originale di Asana e regole fondamentali per una pratica corretta
L'importanza del respiro e della Respirazione Yogica
Il Pranayama secondo l'Hatha Yoga e gli Yoga Sutra
Pratica delle Asana di base
Il corpo, la mente e i livelli della mente
Studio dei concetti di base dello yoga tradizionale, approfonditi ed esplorati secondo la scienza del Tantra
Patanjali (Yoga Sutra)
Comunicazione efficace - 1^ parte
Il sistema muscolare

2^ Sessione: 27 Aprile - 02 Maggio 2024

Chakra nel cammino Yogico e pratiche correlate.
Il Mantra e la Meditazione.
Introduzione alla scienza dei Mudra, Bandha e relativa pratica.
Connessione tra la respirazione e le asana.
Ujjayii Pranayama, Nadi Shodhana
Pranayama Pratica: serie Virabhadrasana (i guerrieri)
Il tantra e le 5 meditazioni di base.
Comunicazione efficace - 2° modulo e 1° modulo yoga e coaching
Apparato scheletrico e fisiopatologie

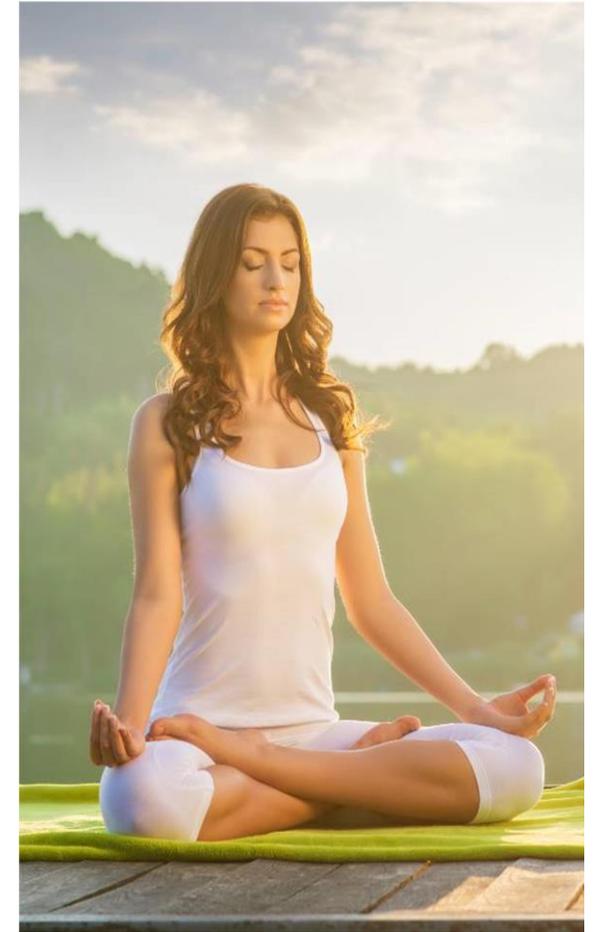
3^ Sessione: 25 - 30 Maggio 2024

Introduzione agli Shatkarma, pratica di Jala neti, lavaggio delle narici con l'acqua
Kapalabhati
Bhastrika, Sitali e Sitkary pranayama.
Introduzione a Surya e Chandra namaskar e pratiche.
La Scienza dell'Alimentazione Yogica e l'importanza del digiuno.
Le 12 asana regine con relativa pratica
Comunicazione: yoga e coaching - 2° modulo
Sistema endocrino

4^ Sessione 18 - 23 Giugno 2024

Brahma Chakra (il ciclo della creazione) e i 7 chakra principali del corpo umano collegato alla Biopsicologia.
Pratica di Trataka Kriya
Bhramari pranayama.
Pratica di Asana
Conoscere bene Amici e Nemici.
Concetto di Guru (maestro spirituale), Etica yogica Yama e Niyama.
Sistema nervoso
Intervento di un esperto fiscale per normative legali, fiscali ed assicurative

Valutazione dell'apprendimento
teoria & pratica



***Sei la tua ispirazione, sei la tua
soluzione e la tua motivazione.
Concentrati sul momento presente
e vai avanti.***

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.

Quota di partecipazione:

Intero corso di 4 sezioni: € 1.680,00 + €25,00
Tessera associativa, comprensivi di materiale didattico e Attestato di frequenza
(Quota esame finale: € 100,00)

Modalità di pagamento:

Acconto di € 150,00 all'iscrizione + €25,00 di Tessera.

Saldo in massimo 3 rate entro la 3° sessione.
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 intensivo è in 4 sessioni di 6 giorni ciascuna (Orari: 09.30/13.00 - 14.30/18.00) per un totale di 250 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 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 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.

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



Corso Intensivo di Formazione Insegnanti Yoga Integrale & Meditazione a Milano (250ore)

Docenti:

**Debora Fraccaro, Veronica Ghiglietti,
Gianluca Quatela, Giuseppe Failla,
Fabrizio Rota e Shubhaji Satyaranjan**

Sede del corso:

Ananda Ashram

Via Prandina 25; 20128 Milano
Tel: 02.2590972 Cell: 3510010090
www.yogamilano.it
yogamilano@gmail.com