Programma delle lezioni

1° ANNO

1° incontro 11/12 Ottobre 2025
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 01/02 Novembre 2025
Studio dei concetti di base dello yoga tradizionale, approfonditi ed esplorati secondo la scienza del Tantra.
Patanjali Yoga Sutra Parte 1^ (Yama).
Pratica delle Asana di base.
Il corpo, la mente e i livelli della mente.

3° incontro 22/23 Novembre 2025
Studio dei concetti di base dello yoga tradizionale, approfonditi ed esplorati secondo la scienza del Tantra.
Patanjali Yoga Sutra Parte 2^ (Niyama).
Pratica delle Asana di base.
Come acquisire le abilità comunicative di base per sviluppare la propria intelligenza emotiva.

4° incontro 20/21 Dicembre 2025
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 24/25 Gennaio 2026
Introduzione all'importanza dei Chakra nel cammino Yogico 1^ Parte: Muladhara, Swadhisthana e Manipura.
Pratiche correlate dello Yoga. Principi base della comunicazione efficace - verbale e non verbale.

6° incontro 14/15 Febbraio 2026
Introduzione all'importanza dei Chakra nel cammino Yogico 2^ Parte: Anahata, Vishuddha, Ajina e Sahasrara.
Pratiche correlate dello Yoga. Il Tantra e le 5 Meditazioni.

7° incontro 14/15 Marzo 2026
Analisi del movimento attraverso sequenze Yoga specifiche.
Come acquisire le abilità comunicative di base per sviluppare la propria intelligenza emotiva.

8° incontro 11/12 Aprile 2026
Introduzione alla scienza di Mudra, Bandha e relative pratiche correlate.
Alimentazione Yogica e l'importanza del digiuno.

9° incontro 09/10 Maggio 2026
Tecniche di Pranayama : Bhastrika, Shitali, Shitkari, Bhramari e relative pratiche.
L'importanza delle 12 Asana Regine con relativa pratica

10° incontro 06/07 Giugno 2026
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 27/28 Giugno 2026
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 18/19 Luglio 2026
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 27/28 Settembre 2025
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 25/26 Ottobre 2025
Yoga e le stagioni: autunno ed inverno, pratiche correlate
Pranayama: cosa si prova inspirando, espirando e nelle pause. Cosa sono i Vayu e i principi di Prana, Apana, Samana, Vyana e Udana.

3° incontro 08/09 Novembre 2025
Anatomia cerebrale, sistema Nervoso e pratica yogica
Introduzione alla Teoria e pratica dello Yoga Nidra.

4° incontro 29/30 Novembre 2025
Anatomia: il sistema endocrino, circolatorio, linfatico ed immunitario e pratica yogica.
Come strutturare e guidare una classe di Yoga 1^ parte

5° incontro 17/18 Gennaio 2026
Filosofia e insegnamenti di Shiva sullo Yoga (Shiva Samhita). Pratica di Meditazione collettiva.
Come strutturare e guidare una classe di Yoga 2^ parte

6° incontro 07/08 Febbraio 2026
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 28 Febbraio – 01 Marzo 2026
Yoga e Ayurveda: concetti di base di ayurveda e correlazione con pratiche di yoga in equilibrio in base ai Dosha predominanti

8° incontro 28/29 Marzo 2026
Yoga per la donna: ciclo mestruale e menopausa
Comunicazione efficace e importanza dell'empatia nell'insegnamento dello Yoga.

9° incontro 25/26 Aprile 2026
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 23/24 Maggio 2026
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 20/21 Giugno 2026
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 25/26 Luglio 2026
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 2025/2026

1° anno	2° anno
11/12 Ottobre 25	27/28 Settembre 25
01/02 Novembre 25	25/26 Ottobre 25
20/21 Dicembre 25	08/09 Novembre 25
24/25 Gennaio 26	29/30 Novembre 25
14/15 Febbraio 26	17/18 Gennaio 26
14/15 Marzo 26	07/08 Febbraio 26
11/12 Aprile 26	28 Febbraio/01 Marzo 26
09/10 Maggio 26	28/29 Marzo 26
06/07 Giugno 26	25/26 Aprile 26
07/08 Giugno 26	23/24 Maggio 26
27/28 Giugno 26	20/21 Giugno 26
18/19 Luglio 26	25/26 Luglio 26

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 preiscrizione. 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, Giovanna Scipioni, Giuseppe Failla, Laura Fossati, Fabrizio Rota, Gianluca Jayanta Quatela, Veronica Ghiglietti Vittorio Vikranta Benvenuto & Shubhaji Satyaranjan

Sede del corso:

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