

1° ANNO

1° incontro 11/12 Ottobre 2025

Presentazione insegnanti e allievi.

Origini e Definizione di Yoga. I 4 sentieri dello Yoga.
Testi di riferimento. Pratica delle Asana di base
Il corpo, la mente e i livelli della mente.

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.
Come acquisire le abilità comunicative di base per
sviluppare la propria intelligenza emotiva.

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)
Concetto originale di Asana e regole fondamentali per una
pratica corretta. Sistema respiratorio e sistema endocrino
Pratica delle Asana di base.

4° incontro 20/21 Dicembre 2025

L'importanza del respiro e della Respirazione Yogica.
Introduzione alle Kriyas e 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 e allineamento degli asana di base.
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 02/03 Maggio 2026

Tecniche di Pranayama : Bhastrika, Shitali, Shitkari,
Bhramari e relative pratiche.
Sistema cardiocircolatorio e muscolo scheletrico

10° incontro 23/24 Maggio 2026

Introduzione a Surya e Chandra Namaskar. Pratica di yoga
con Shubhaji; Brahma Chakra (il ciclo della creazione) e i 7
chakra principali del corpo umano.

11° incontro 06/07 Giugno 2026

L'importanza delle 12 Asana Regine con relativa pratica e
pratica allineamenti e asana di base
Conoscere bene gli Amici e i Nemici.

12° incontro 27/28 Giugno 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.
Qualità degli allievi e qualità del Maestro

2° incontro 25/26 Ottobre 2025

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 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 Krishna sullo Yoga
(Shiva Samhita e Bhagavad Giita). 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
Comportamenti sociali secondo l'insegnamento del Tantra
16 punti più 15 punti Shiila

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 30/31 Maggio 2026

Yoga d'argento: didattica delle correzioni posturali, adattare
le asana con l'ausilio dei props (cinghie, mattoncini, cuscini e
sedie). 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 04/05 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

11/12 Ottobre 25
01/02 Novembre 25
22/23 Novembre 25
20/21 Dicembre 25
24/25 Gennaio 26
14/15 Febbraio 26
14/15 Marzo 26
11/12 Aprile 26
02/03 Maggio 2026
23/24 Maggio 2026
06/07 Giugno 2026
27/28 Giugno 2026

2° anno

27/28 Settembre 25
25/26 Ottobre 25
08/09 Novembre 25
29/30 Novembre 25
17/18 Gennaio 26
07/08 Febbraio 26
28 Febbraio/01 Marzo 26
28/29 Marzo 26
25/26 Aprile 26
30/31 Maggio 26
20/21 Giugno 26
04/05 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 Gita
- Yoga Sutra di Patanjali
- Hatha Yoga Pradipika
- Gheranda Samhita
- Ananda Sutram (Filosofia Spirituale)

Quota di partecipazione:

1° anno: € 1780 + € 25,00 Quota Associativa

2° anno: € 1780 + € 25,00 Quota Associativa

Comprensivi di materiale didattico, quota esame* e Attestato di frequenza

***Quota esame pratico e teorico 1° anno**

***Quota esame pratica e discussione tesi 2° anno**

Modalità di pagamento:

Acconto di € 150,00 + € 25 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:

Francesca Guarinoni, Veronica Ghiglietti, Valentina Assanelli, Valentina Beretta, Giuseppe Failla, Laura Fossati, Fabrizio Rota, Gianluca Quatela, 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**