

Programma delle lezioni i temi trattati nei week end

1° incontro: 28/29 Marzo 2026

Lo yoga: storia e mito
Patanjali: l'etica yogica per l'insegnante
Yoga integrale:
Asasna 1
Pranayama 1
Mudra, Mantra e Meditazione
Yoga e bambini: diritti e bisogni
Come strutturare l'incontro per i bambini
Hatha Yoga: surya e chandra namaskar

2° incontro: 11/12 Aprile ON-LINE

Yoga per bambini: studi scientifici, benefici
Visione olistica del bambino: psicologia e pedagogia
Fasi di sviluppo
Anatomia yoga: sistema nervoso, Yoga e funzioni cerebrali

3° incontro: 09*/10 Maggio 2026

***9 Maggio SOLO POMERIGGIO**

Il tantra e le 5 meditazioni di base.
Il gioco e la fiaba negli incontri per bambini

4° incontro 30 Maggio 2026 ON-LINE

Anatomia yoga: ossa e muscoli
Sviluppo motorio nei bambini
Yoga Integrale: asana
Educazione emozionale

5° incontro: 06/07 Giugno 2026

Anatomia yoga: la fisiologia della respirazione
Il sistema endocrino
Yoga Integrale: Pranayama 2
Hatha Yoga: Chakra
Psicologia e pedagogia: Adolescenza

6° incontro: 20 Giugno ON-LINE

Yoga nella scuola: come stendere e strutturare un percorso
Psicologia di gruppo

7° incontro: 04/05 Luglio 2026

Yoga e bisogni speciali
Yoga integrale: mandala
Arteterapia e Yoga
L'insegnante di Yoga per bambini

VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO TEORIA & PRATICA

“ Se ad ogni bambino insegnassimo a meditare, elimineremmo la violenza nel giro di un' 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: € 995,00 + €25,00 Tessera associativa, comprensivi di materiale didattico, quota esame e Attestato di frequenza

Modalità di pagamento:

Acconto di € 150,00 all'iscrizione + €25,00 di Tessera. Saldo in massimo 3 rate da stabilire in segreteria

Le lezioni on-line avranno la durata di 3 ore circa

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 avrà i seguenti orari: 09.30/13.00 - 14.30/18.00 per quanto riguarda le lezioni in presenza, mentre le lezioni on-line dalle ore 09:30 alle ore 12:30 circa raggiungendo così un totale di 100 ore di formazione (ore di lezioni teoriche e pratiche in sede e on-line + 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 insegni.

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
yogamilano@gmail.com