

1° ANNO

1° incontro 10/11 Ottobre 2026

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 07/08 Novembre 2026

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 28/29 Novembre 2026

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 19/20 Dicembre 2026

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 23/24 Gennaio 2027

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 13/14 Febbraio 2027

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 27/28 Febbraio 2027

Analisi del movimento e allineamento degli asana di base. Come acquisire le abilità comunicative di base per sviluppare la propria intelligenza emotiva.

8° incontro 20/21 Marzo 2027

Introduzione alla scienza di Mudra, Bandha e relative pratiche correlate. Alimentazione Yogica e l'importanza del digiuno.

9° incontro 10/11 Aprile 2027

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

10° incontro 22/23 Maggio 2027

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 12/13 Giugno 2027

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 03/04 Luglio 2027

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 26/27 Settembre 2026

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 17/18 Ottobre 2026

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 21/22 Novembre 2026

Anatomia cerebrale, sistema Nervoso e pratica yogica Introduzione alla Teoria e pratica dello Yoga Nidra.

4° incontro 05/06 Dicembre 2026

Anatomia: il sistema endocrino, circolatorio, linfatico ed immunitario e pratica yogica. Come strutturare e guidare una classe di Yoga 1^ parte

5° incontro 16/17 Gennaio 2027

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 30/31 Gennaio 2027

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 20/21 Febbraio 2027

Yoga e Ayurveda: concetti di base di ayurveda e correlazione con pratiche di yoga in equilibrio in base ai Dosha predominanti

8° incontro 13/14 Marzo 2027

Yoga per la donna: ciclo mestruale e menopausa Comportamenti sociali secondo l'insegnamento del Tantra 16 punti più 15 punti Shiila

9° incontro 17/18 Aprile 2027

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 08/09 Maggio 2027

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 29/30 Maggio 2027

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 19/20 Giugno 2027

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 2026/2027

1° anno

10/11 Ottobre 26
07/08 Novembre 26
28/29 Novembre 26
19/20 Dicembre 26
23/24 Gennaio 27
13/14 Febbraio 27
27/28 Febbraio 27
20/21 Marzo 27
10/11 Aprile 27
22/23 Maggio 27
12/13 Giugno 27
03/04 Luglio 27

2° anno

26/27 Settembre 26
17/18 Ottobre 26
21/22 Novembre 26
05/06 Dicembre 26
16/17 Gennaio 27
30/31 Gennaio 27
20/21 Febbraio 27
13/14 Marzo 27
17/18 Aprile 27
08/09 Maggio 27
29/30 Maggio 27
19/20 Giugno 27

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 Pradiipika*
- *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

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:

Veronica Ghiglietti, Valentina Assanelli, Valentina Beretta, Giuseppe Failla, Laura Fossati, 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