

Programma delle lezioni

1° ANNO

FORMULA INTENSIVA

1^ SESSIONE:

20, 21, 22, 23 Febbraio 2027

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.
- ✚ 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.

2^ SESSIONE:

13, 14, 15, 16 Marzo 2027

- ✚ 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.
- ✚ Concetto originale di Asana e regole fondamentali per una pratica corretta.
- ✚ Sistema respiratorio e sistema endocrino
- ✚ 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.

3^ SESSIONE:

10, 11, 12, 13 Aprile 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.
- ✚ 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.

4^ SESSIONE:

08, 09, 10, 11 Maggio 2027

- ✚ Analisi del movimento e allineamento degli asana di base.
- ✚ Come acquisire le abilità comunicative di base per sviluppare la propria intelligenza emotiva.
- ✚ Introduzione alla scienza di Mudra, Bandha e relative pratiche correlate.
- ✚ Alimentazione Yogica e l'importanza del digiuno.

5^ SESSIONE:

12, 13, 14, 15 Giugno 2027

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

6^ SESSIONE:

03, 04, 05, 06 Luglio 2027

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



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

1^a Sessione

20, 21, 22, 23 Febbraio 2027

2^a Sessione

13, 14, 15, 16 Marzo 2027

3^a Sessione

10, 11, 12, 13 Aprile 2027

4^a Sessione

08, 09, 10, 11 Maggio 2027

5^a Sessione

12, 13, 14, 15 Giugno 2027

6^a Sessione

03, 04, 05, 06 Luglio 2027

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 biennialmente su weekend o formula intensiva per il 1° anno per un totale di 500 ore di formazione (ore di lezioni 1°+2° anno 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: € 1780 + € 25,00 Quota Associativa

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

***Quota esame pratico e teorico 1° 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 Intensivo di Formazione Insegnanti Yoga Integrale & Meditazione (250 ore – 1° anno)

Docenti:

**Bruna Racca,
Giuseppe Failla,
& Shubhaji Satyaranjan**

Sede del corso:

Via Prandina, 25 - 20128 Milano

Tel 02.2590972 Cell 351.001.0090

yogamilano@gmail.com

www.yogamilano.it