

Yoga Purnima



FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA

FAQ

Domande e risposte sul percorso formativo.

1. C'è un limite d'età per partecipare?

Il percorso formativo è aperto a persone maggiorenni senza limiti di età. È possibile avvicinarsi allo yoga e approfondirne gli insegnamenti in qualsiasi fase della propria vita. L'intento del percorso è fare in modo che ognuno trovi la pratica più adatta al proprio corpo, alle proprie necessità ed esigenze e che sia in grado di offrire, come insegnante, una pratica adattata alla specificità di ogni individuo.

2. Per accedere al corso sono necessari una formazione e/o un livello di pratica specifici?

No, richiediamo una conoscenza di base dello yoga maturata orientativamente in un anno di pratica. Questo affinché la tua scelta di intraprendere un lungo percorso di approfondimento sia una scelta consapevole. La cosa più importante è l'intento con cui intraprenderai questa strada, quindi possiamo valutare di ammettere persone che hanno un'esperienza minima, ma una forte motivazione.

Il programma è perfetto anche se hai già frequentato un corso per insegnanti di yoga e senti la necessità di proseguire e arricchire la tua formazione.

3. Quale sarà la sede del corso?

Tutte le lezioni si svolgeranno presso lo studio Yoga Purnima in via Suor Luigia Grassi n.7 a Pavia.

4. Sono ammesse eventuali assenze?

È auspicabile che non vengano fatte assenze, tuttavia un'assenza fino ad un massimo di 22 ore all'anno (11 ore al 4° anno) verrà ammessa. Le ore perse dovranno essere recuperate aumentando il numero di ore di pratica certificata non frontale e frequentando una giornata di recupero che verrà organizzata al termine di ogni anno.

STUDIO
YOGA PURNIMA

VIA SUOR LUIGIA GRASSI 7, PAVIA

WWW.YOGAPURNIMA.IT - INFO@YOGAPURNIMA.IT - 348 2979 935

5. Durante un week-end formativo quante ore saranno dedicate alla pratica e quante alla teoria?

Il corso prevede una buona preparazione teorica (filosofia, anatomia, ayurveda, ecc.) oltre che pratica. Stabilire a priori il numero esatto di ore di teoria e di pratica per ogni week-end risulta difficile. Rispettando il monte ore per ogni materia (come da programma), durante ogni incontro valuteremo di dare più spazio alla teoria piuttosto che alla pratica in base alle esigenze del gruppo che si formerà.

6. Che tipo di yoga verrà insegnato?

Studierai approfonditamente l'hatha yoga. Inoltre esplorerai la tradizione del vinyasa yoga per imparare a sequenziare le asana sincronizzando respiro e movimento.

Durante il quadriennio avrai modo di conoscere anche i punti di vista e le interpretazioni delle principali vie dello yoga (marga) e, in occasione di alcune masterclass che verranno organizzate, praticherai altri 'stili' di yoga (kundalini, ashtanga, ecc.).

Il nostro intento è quello di evitare chiusure dogmatiche, affinché tu possa scoprire qual è la "tua" via.

7. È prevista una parte dedicata all'insegnamento dello yoga ai bambini?

No, il percorso prevede di preparare insegnanti di yoga per adulti (anche in situazioni specifiche come la gravidanza). L'insegnamento dello yoga ai bambini potrà eventualmente essere approfondito in seguito al quadriennio.

8. Che metodi di pagamento accettate per procedere all'iscrizione?

Bonifico, carta di credito o bancomat (il pagamento tramite POS va effettuato presso la nostra sede).

9. Se non si è interessati a diventare insegnanti di yoga, è possibile partecipare solo ai primi 2 anni per approfondire solo l'aspetto personale della pratica?

Sì, quattro anni sono lunghi e durante il percorso potranno presentarsi degli imprevisti, qualcuno proseguirà e qualcuno magari si fermerà prima di concludere il quadriennio. Il nostro suggerimento è quello di iniziare con serenità senza creare aspettative sul futuro e di rimanere aperti a ricevere ciò che arriverà.

10. Che certificazione verrà rilasciata al termine del quadriennio?

Ad oggi non esistono diplomi o certificazioni legalmente riconosciuti in Italia. Nel strutturare il nostro percorso formativo, abbiamo scelto di seguire le linee guida indicate da YANI (Yoga - Associazione Nazionale Insegnanti). Chi concluderà il quadriennio e supererà l'esame conclusivo, riceverà il nostro diploma di insegnante di yoga e potrà richiedere di diventare socio YANI.

11. Verrà affrontato il tema dell'alimentazione?

Non abbiamo previsto di affrontare nello specifico il tema dell'alimentazione, tuttavia durante il corso di Anatomia e di Ayurveda potrà essere fatto qualche accenno anche alla corretta alimentazione.

12. Inizierà un nuovo ciclo quadriennale l'anno prossimo (2020/2021)?

No, desideriamo poter seguire con cura ogni studente e questo non ci permette di attivare un corso all'anno. Un eventuale nuovo primo anno di corso potrà essere attivato durante lo svolgimento del 4° anno di questo primo gruppo, quindi nel 2022/2023.

Se sei interessato ad intraprendere questo percorso, il momento giusto è adesso.