



FORMAZIONE YOGA

PERCORSO QUADRIENNALE DI CRESCITA PERSONALE E PROFESSIONALE

Lo scopo di questo per-corso è quello di offrirti l'opportunità di vivere in prima persona l'esperienza trasformativa dello yoga e di qualificarti come insegnante ispirato e capace di attingere alla tua pratica e al tuo vissuto per condividere e trasmettere agli altri con consapevolezza e maturità.



STUDIO
YOGA PURNIMA

VIA SUOR LUIGIA GRASSI 7, PAVIA
WWW.YOGAPURNIMA.IT - INFO@YOGAPURNIMA.IT - 348 2979 935

Come abbiamo strutturato il programma

In conformità alle linee guida indicate dalla YANI (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti), abbiamo creato un programma completo che si articolerà in quattro anni. Se hai fretta di ottenere un diploma, questo non è il corso che fa per te. Se invece credi in un per-corso che ti dia l'opportunità di crescere come individuo, di vivere in prima persona gli insegnamenti dello yoga, di comprenderne a pieno il significato nel giusto tempo per trasmettere agli altri non una mera tecnica, ma un'esperienza maturata con consapevolezza, allora sei nel posto giusto.

Ti guideranno insegnanti e professionisti con esperienza pluriennale nell'ambito della materia di propria competenza per un totale di 500 ore formative teorico-pratiche. Durante i primi due anni 'lavorerai' su te stesso e imparerai a costruire una pratica specificatamente dedicata a te, al tuo corpo, alle tue esigenze, al tuo sentire. Durante il terzo e il quarto anno ti accompagneremo alla scoperta dell'altro, imparerai ad insegnare e a condurre una lezione di yoga.

I ANNO: LE BASI DELLO YOGA - 140h

- Teoria e pratica dell'hatha yoga - 70h
- Filosofia dello yoga - 40h
- Anatomia e fisiologia - 20h
- Counseling - 10h

II ANNO: LA SADHANA, COSTRUIRE UNA PRATICA PERSONALE - 140h

- Teoria e pratica dell'hatha e del vinyasa yoga - 60h
- Filosofia dello yoga - 25h
- Anatomia e fisiologia - 25h
- Ayurveda - 20h
- Counseling - 10h

III ANNO: TRASMETTERE LO YOGA - 140h

- Teoria e pratica dell'hatha e del vinyasa yoga - 50h
- Didattica e metodologia dell'insegnamento dello yoga - 50h
- Anatomia e fisiologia - 25h
- Ayurveda - 10h
- Deontologia professionale - 5h

IV ANNO: GESTIRE CASI SPECIFICI DURANTE L'INSEGNAMENTO - 80h

- Didattica e metodologia dell'insegnamento dello yoga - 20h
- Anatomia e fisiologia - 10h
- Seva Yoga - 10h
- Deontologia professionale - 5h
- Normative fiscali - 5h
- Tirocinio e tesina - 10h
- Esame finale - 10h

Teoria e pratica dell'hatha e del vinyasa yoga

Studierai approfonditamente le principali asana dell'hatha yoga unitamente ad una selezione di altre posizioni. Ogni asana verrà esaminata, dal punto di vista teorico e pratico, nei minimi dettagli prendendone in considerazione l'anatomia (anche sottile), gli allineamenti fisici ed energetici, i benefici e le controindicazioni (considerando anche il punto di vista dell'ayurveda), le varianti nonché le modifiche affinché possa essere adattata alla particolarità del singolo individuo.

Apprenderai tecniche, fasi e meccanismi del pranayama, i mudra e i bandha e il loro uso, i kriya e le pratiche di purificazione, i processi di rilassamento e meditazione. Esplorerai la tradizione del vinyasa yoga e imparerai a sequenziare le asana sincronizzando respiro e movimento.

Filosofia dello yoga

Il nostro approccio è profondamente radicato nella tradizione, desideriamo pertanto che anche tu abbia una buona conoscenza delle origini dello yoga. La filosofia è una materia fondamentale durante il percorso e verrà affrontata attraverso lo studio dell'Ashtanga Yoga (otto passi nello yoga) così come descritto negli Yoga Sutra di Patanjali che sarà il nostro principale testo di riferimento.

Ti saranno inoltre presentati i punti di vista e le interpretazioni delle principali vie dello yoga (marga), senza alcuna chiusura dogmatica, affinché tu possa scoprire qual è la "tua" via.

All'interno della lezione di filosofia verrà dato spazio anche al satsang, un dialogo "aperto" e interattivo, affinché tutti possano contribuire a dare un chiaro valore e significato ad antichi concetti e a renderli vivi e applicabili anche ai giorni nostri.

Anatomia e fisiologia dello yoga

La didattica del corso mira ad offrire una panoramica sul funzionamento globale dell'uomo attraverso l'approfondimento delle conoscenze anatomiche e fisiologiche dei principali apparati del corpo umano. Con particolare cura verranno trattati l'anatomia e fisiologia dell'sistema osteo-muscolo-articolare e della respirazione utili per affrontare con maggior consapevolezza la pratica di asana e pranayama.

All'interno del corso imparerai a riconoscere i principali problemi che possono colpire il nostro fisico e la nostra mente e come puoi applicare le tecniche dello yoga per affrontarli nel contesto di yoga terapia.

Una parte del corso sarà dedicata alla presentazione dei principi fondamentali di neuroscienze che ti permetteranno di comprendere il legame reciproco tra il corpo e la mente e le pratiche spirituali che rappresentano la parte fondamentale dello yoga.

Ayurveda

La conoscenza di questa antica scienza vedica è di grande aiuto per comprendere il valore dello yoga come strumento dedicato allo sviluppo ed al mantenimento del benessere psico-fisico.

Nel corso della nostra formazione apprendrai i principi base dell'Ayurveda, le leggi e le dinamiche che caratterizzano questa antica sapienza e come si integrano con la conoscenza e la pratica dello yoga. Scoprirai i cinque grandi elementi (Panchamahabhuta), i TriDosha e TriGuna che caratterizzano una persona così da conoscerli, saperli identificare e utilizzare per la preparazione di una pratica personale, per te o per gli altri. Saprai quali tecniche yoga possono essere utili per portare in equilibrio la persona, lavorando sugli elementi e quindi sui Dosha e sui punti Marma (punti energetici).

Seva Yoga

Seva è una parola sanscrita che indica il servizio disinteressato, in altre parole svolto senza aspettativa di risultato o ricompensa per la persona che lo svolge. Servire l'umanità in modo incondizionato è un valore fondamentale nel cammino dello yoga e il servizio sarà tanto più pregevole tanto più verrà offerto con amore e devozione.

Durante il percorso sarai invitato a far parte di iniziative benefiche così da vivere in prima persona anche questo aspetto dello yoga e il potere di guarigione della pratica per te e coloro che ne hanno bisogno in tutto il mondo.

Didattica e metodologia dell'insegnamento dello yoga

Verrai guidato nell'apprendere e sviluppare un metodo di insegnamento. Farai esperienza di come organizzare un corso per un gruppo di studenti, come disporre e curare la sala prima e durante le classi, come impostare una lezione e intonare la tua voce per guidarla, come rapportarti agli allievi e come assisterli durante la pratica. Imparerai anche a gestire casi specifici durante l'insegnamento, come gestanti o persone con esigenze speciali.

Counseling e deontologia professionale

Gli incontri di counseling di gruppo prevedranno un lavoro di crescita personale attraverso l'utilizzo di strumenti propri del counseling quali l'ascolto e il confronto reciproco, il ragionamento logico, il pensiero critico e i giochi d'aula. Saranno caratterizzati da un clima di accettazione, accoglienza e assenza di giudizio, che stimolano il processo trasformativo della persona che si può così dipanare spontaneamente secondo quello che è il proprio peculiare percorso.

Negli incontri dei primi due anni sarai chiamato ad esplorare le tue capacità di ascolto, empatia e sospensione del giudizio, fondamentali nel momento in cui entrerai in relazione con gli allievi, e ad entrare in contatto con consapevolezza con il percorso, anche spirituale, che avrai scelto di perseguire. Negli incontri degli ultimi due anni, il discorso verterà invece sull'etica professionale, con l'intento di integrare nel proprio modo di essere quelle regole che la condotta richiede, permettendo un'aderenza e una coerenza tra ruolo (insegnante) e interiorità (persona).

Normative fiscali

Ti verranno forniti elementi di base in merito alle normative fiscali vigenti in Italia per esercitare l'attività di insegnante di yoga.



Date 2019/2020 (I anno)

2019:

28-29 settembre

26-27 ottobre

16-17 novembre

14-15 dicembre

2020:

25-26 gennaio

22-23 febbraio

21-22 marzo

18-19 aprile

9-10 maggio

6-7 giugno

Orari

Le lezioni si svolgeranno durante un week end al mese per 10 week end annui dal I al III anno, 8 week end nel corso del IV anno.

L'orario delle lezioni sarà il seguente:

- sabato dalle 14:00 alle 18:00

- domenica dalle 9:00 alle 13:00 e dalle 14:00 alle 17:00

Chi siamo

Due donne, due amiche, due yogini.

In un mondo che va di fretta, abbiamo deciso di rallentare.
In un mondo in cui tutto è apparenza, proviamo a tornare all'essenza.
In un mondo che vuole trasformare lo yoga in ginnastica competitiva,
vogliamo fortemente riportarne alla luce le radici.

Il nostro intento più grande è guidarti attraverso lo yoga a creare
uno spazio sacro di profonda connessione con te stesso,
un luogo in cui gradualmente tu possa evolvere e stabilire
il tuo benessere fisico, mentale e spirituale.

Ci accompagneranno Tatjana, Ranjani e Valentina
e lungo il viaggio incontreremo anche altri insegnanti o professionisti
per sostenere la tua trasformazione.

Chiara e Pierangela

Chiara Surpi

Affascinata dalle tradizioni del mondo orientale, mi sono laureata nel 2002 in Lingue e Letterature Orientali presso l'Università Ca' Foscari di Venezia. Durante il periodo universitario, nella seconda metà degli anni '90, ho incontrato anche lo yoga che ho avuto la possibilità di praticare e conoscere grazie ad insegnanti eterogenei provenienti da tradizioni differenti.

La passione crescente, la costanza della pratica e i benefici riscontrati in prima persona mi hanno motivata ad intraprendere percorsi di formazione continua per poter diffondere e trasmettere lo yoga agli altri attraverso l'insegnamento.

Ho frequentato il corso triennale F.I.S.Y. (Formazione Insegnanti Sathya Yoga) ottenendo nel 2013 il diploma di Insegnante di Hatha e Raja Yoga. Nel 2016 ho concluso un percorso formativo internazionale (Yoga Alliance RYT-200) in Prana Vinyasa® con Andrew McAuley e attualmente sto proseguendo la mia formazione con la Samudra School of Living Yoga sotto la guida diretta della Maestra Shiva Rea.

Ho fondato a Pavia lo studio Yoga Purnima dove insegno collaborando anche con altre realtà del territorio.



Pierangela Pinnacoli

Ho cominciato a dedicarmi alla pratica yoga nel 2007 e me ne sono innamorata tanto da volerne approfondire le radici iscrivendomi alla formazione per Insegnanti Yoga e Meditazione. Durante i quattro anni di formazione incuriosita dalle molteplici varietà di yoga, mi sono avvicinata a diversi stili e nel frattempo ho cominciato ad insegnare yoga per adulti.

Ho conseguito la certificazione Yoga Alliance (RYT-500) presso la Scuola Hari-Om e, nello stesso anno mi sono formata come Restorative Yoga Coach con Audry Favreau. Dopo aver conseguito anche un diploma come operatore ayurvedico con la Scuola AumShanti, ho cominciato a prestare docenza come formatrice nel Teacher Training di AyusYoga . Nel 2016, durante un viaggio studio in India, ho frequentato un training di Ayurveda presso una clinica di Mysore.

Il mio percorso mi ha portato ad amare uno yoga semplice, dolce, in connessione con il respiro e l'ascolto di sé, unito alla pratica della meditazione.



Tatjana Begenisic

Sono un medico con un dottorato in Neurobiologia. Ho iniziato a praticare hatha yoga nel 2009 presso il Centro olistico Nagual (Pisa) scoprendo immense potenzialità della disciplina. Dopo alcuni anni di pratica e approfondimenti in occasione di varie edizioni dello Yoga Festival (Roma, Milano, Catania), ho completato nel 2014 il corso annuale di formazione 200hr come Istruttore di Yoga nello stile Integrale presso l'Associazione Samadhi (Firenze). Dal 2014 insegno yoga e continuo lo studio della disciplina con particolare interesse per i meccanismi neurali alla base degli effetti benefici dello yoga. Attualmente sono medico in formazione specialistica in fisiatria (Pavia) e allieva della scuola di formazione in yoga terapia presso The Yoga Therapy Institute (Amsterdam).



Ranjani Cristina Sole

Sono un'operatrice Ayurvedica, diplomata a luglio del 2010 presso la Scuola A.I.M.A. Ayurveda di Milano, in collaborazione con il Center for Study and Research in Alternative Medicine di New Delhi.

Ho collaborato per 5 anni come insegnante di Ayurveda e di AyusYoga presso l'associazione AumShanti.

Nel 2008, in contemporanea al percorso di formazione in Ayurveda, ho iniziato la pratica Hara Yoga, con il Maestro Gio' Fronti. Ayurveda e Yoga sono per me importanti discipline a cui partecipo intensamente tramite corsi e seminari di formazione, approfondendo e ampliando la ricerca nelle pratiche tradizionali di guarigione e innovative di autoguarigione.

Dal 2010 studio e apprendo Setsu Shin, arte di contatto manuale per il riequilibrio energetico, divenendo inoltre trasmittitrice nella pratica dei Riti di Cura.



Valentina Griziotti

Sono counselor e naturopata. Ho frequentato la Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza di Milano, dove mi sono diplomata nel 2006. In seguito ho lavorato come naturopata affiancando un medico omeopata. Durante questa esperienza ho scoperto la necessità di acquisire strumenti specifici per la gestione dei contenuti emotivi e delle difficoltà relazionali di cui ci parlavano le persone che seguivamo e ho intrapreso quindi un percorso di studi di Counseling, inizialmente presso il Centro Studi di Terapie della Gestalt di Milano, e successivamente presso la Scuola di Counseling Filosofico Autogeno di Pavia, dove mi sono diplomata nel 2014 con una tesi che approfondisce l'utilizzo del counseling in un percorso di naturopatia. Approfondisco in autonomia la psicosomatica e il rapporto psiche-corpo, e lo studio degli archetipi e dei simboli nell'interpretazione delle fiabe e dei miti secondo la visione junghiana. Sono appassionata di narrativa e poesia contemporanee, che utilizzo costantemente nel lavoro con le persone. Attualmente lavoro come counselor tenendo colloqui individuali e incontri di gruppo, integrando, quando richiesto, le metodologie proprie del counseling con consulenze di tipo naturopatico (fiori di Bach, fito e gemmoterapia, integrazione naturale, tecniche di rilassamento).



A chi ci rivolgiamo

Il percorso formativo è rivolto a tutti coloro che, avendo avuto una minima esperienza nello yoga, abbiano il desiderio di approfondire la teoria e la pratica per una crescita personale e per avere eventualmente la possibilità di condividere con altri i valori di questa scienza millenaria attraverso l'insegnamento.

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.

Requisiti di ammissione

Ti richiediamo una conoscenza di base dello yoga, maturata orientativamente con una pratica di almeno un anno. Le qualità più importanti sono la curiosità di esplorare e la motivazione che ti spinge ad intraprendere un lungo percorso trasformativo durante il quale dovrai dare prova di serietà e puntualità. L'esperienza sarà intensa e profonda, non mancheranno momenti di sorrisi e leggerezza, ma ci saranno anche momenti di verifica per appurare il livello di comprensione delle materie affrontate.

È previsto un colloquio conoscitivo individuale prima dell'inizio del percorso.

Se desideri conseguire l'attestato di "Insegnante di yoga" dovrai sostenere una prova d'esame finale al termine del quadriennio.

Costo e modalità di iscrizione

Ogni annualità ha un costo di € 1.150 dilazionabili in 3 rate (per l'anno 2019/20: € 350 al momento dell'iscrizione, € 400 entro il 21/09/19, € 400 entro il 18/01/20).

Sconto del 10% sull'importo totale per il pagamento in un'unica soluzione (€ 1.035) al momento dell'iscrizione.

Per procedere all'iscrizione, ti chiediamo di compilare l'apposito modulo che puoi richiedere contattandoci.

L'iscrizione verrà considerata confermata una volta ricevuto sia il modulo di iscrizione sia il pagamento della prima rata (o dell'intero importo nel caso tu scelga questa opzione).

Contatti

Yoga Purnima

Via Suor Luigia Grassi, 7 - Pavia

Web-site: www.yogapurnima.it

E-mail: info@yogapurnima.it

Tel. 348 2979 935