

MENTORSHIP

PER INSEGNANTI DI YOGA

PROGRAMMA INDIVIDUALE
DI 3 MESI

CON

chiara surpi



Yoga Purnima

Il mio programma di mentoring è un percorso individuale (o riservato a piccoli gruppi) dedicato a chi ha già completato un corso di formazione yoga.

È indicato:

➡ sia ai neo-insegnanti che necessitano di supporto e di una guida sicura per muovere i primi passi nel mondo dell'insegnamento,

➡ sia agli insegnanti più esperti che sentono il bisogno di ritrovare ispirazione per migliorare e offrire nuovi stimoli ai propri allievi.

Durante la mia vita di insegnante sono passata attraverso queste fasi, condividerò quindi tutta la mia esperienza affinché tu possa trovare (o ritrovare) la tua strada.



ENTRA
NELLA NUOVA STORIA
CHE SEI DISPOSTO A
CREARE.

- OPRAH WINFREY -



Costruiremo insieme un programma personalizzato, studiato e creato sulla base delle tue esigenze, e lo metteremo in pratica attraverso **incontri di orientamento e formazione**, oltre a **momenti di studio e di verifica**.

Il programma ha una durata di tre mesi e può essere ripetuto nel tempo sulla base di eventuali nuovi obiettivi che desidererai raggiungere.

Il **percorso di mentoring** è strutturato **in otto fasi** per un monte orario frontale di **circa 16 ore**:

1. colloquio
2. guidare una lezione
3. osservare tre lezioni
4. feedback sulle lezioni osservate
5. l'arte di assistere
6. assistere a tre lezioni
7. esaminare una sequenza
8. guidarla in una nuova lezione

chiara surpi



MENTORSHIP PROGRAM

Colloquio

Ci incontreremo e avrai modo di raccontarmi di te e del tuo percorso come praticante e insegnante di yoga.

Mi parlerai dei tuoi bisogni e delle tue aspettative. Stabiliremo gli obiettivi da raggiungere e pianificheremo i successivi incontri.

Guidare una lezione

Parteciperò come osservatrice ad una lezione di yoga guidata da te. Ti darò un feedback dettagliato discutendo di tematica, costruzione della sequenza e creatività, indicazioni fisiche e verbali, adattabilità a tipologie differenti di studenti, tono della voce e scelta della musica.

Osservare tre lezioni

Potrai partecipare come osservatore a tre delle mie lezioni per studiare cosa accade in una classe, prendere nota della sequenza, delle indicazioni e dell'assistenza che viene offerta,

Feedback sulle lezioni osservate

Ci incontreremo per analizzare e discutere delle tre lezioni che avrai osservato.

L'arte di assistere

Condividerò con te il metodo con cui sostengo i miei studenti con indicazioni verbali, l'aiuto di supporti e l'assistenza attraverso il tocco di mani e corpo.

Assistere a tre lezioni

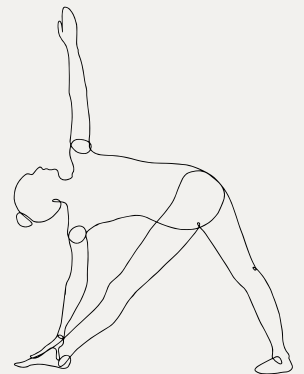
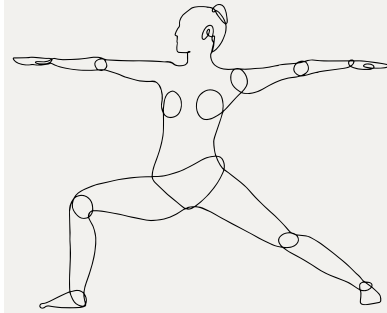
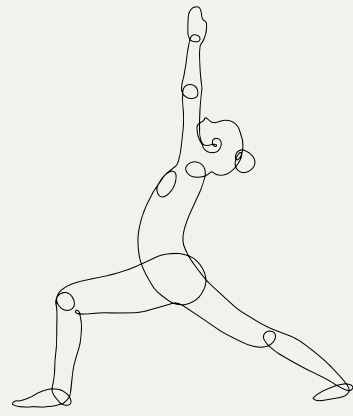
Potrai partecipare come assistente a tre delle mie lezioni collaborando attivamente con me nel preparare la sala, accogliere gli studenti e assisterli durante la pratica facendo esperienza dell'arte di assistere.

Esaminare una sequenza

Progetterai una sequenza che analizzeremo insieme apportando, se necessario, tutte le opportune varianti o integrazioni affinché risulti armonica e completa e soprattutto autentica. Cioè calibrata sulla tua unicità e in grado di trasmettere la tua personale essenza.

Guidarla in una nuova lezione

Guiderai la sequenza che avremo messo a punto insieme. Assisterò nuovamente come osservatrice offrendoti un feedback dettagliato come per la prima lezione.



COSA TI OFFRO

- 3 mesi dedicati alla tua formazione individuale
- 16 ore di formazione frontale personalizzata
- 1 accesso ad un nuovo livello di insegnamento

VALORE DEL PERCORSO

600€ (IVA inclusa)

Sconto del 20% per gli studenti formati o in formazione presso la nostra scuola.

Durante i tre mesi ti consiglio di frequentare almeno una volta alla settimana una delle mie lezioni. Per agevolarti ti offro il carnet da 10 ingressi validi per 12 settimane ad un prezzo agevolato: 100€ anziché 135€.

Chi sono



Nutrendo un profondo interesse e rispetto per la spiritualità della Cina e dell'India, ho studiato presso l'università Ca' Foscari di Venezia dove mi sono laureata in Lingue e Letterature Orientali e ho ottenuto un Master in Yoga Studies. Mi sono avvicinata per la prima volta allo yoga circa 28 anni fa. Successivamente la passione e la costanza della pratica mi hanno motivata ad intraprendere percorsi di formazione continua per poter trasmettere questa antica sapienza agli altri.

Ho fondato a Pavia lo studio Yoga Purnima dove continuo ad insegnare con gioia.

Attualmente sto approfondendo la conoscenza dell'āyurveda e coltivando un percorso personale nella bhakti.

chiara surpi

PER INFO SCRIVIMI
CHIARA@YOGAPURNIMA.IT
348 297 9935



YOGA PURNIMA
VIA SUOR LUIGIA GRASSI, 7
PAVIA