



PromoCorsi

## **LO YOGA COME STRUMENTO PER LA PROFESSIONE**

### **Essere insegnanti yoga TTC - Teachers Training Course**

**Dal 20 gennaio 2018**

A differenza di altre professioni, dove è corretto dire “*faccio il/la...*” al fine di non identificarsi con la mansione, nell’insegnamento dello yoga è bene *Essere un insegnante*, lasciando che il processo stesso dello yoga avvii la trasformazione interiore e la mutazione spirituale che sta alla base dell’individuo e che comprende la salute psicofisica. Nel progettare il TTC, ho cercato di rendere questa formazione innanzitutto un lavoro personale intimo e profondo che ti porti sempre più nel processo evolutivo, di cui l’insegnamento è una parte!

Angela Swidinsky (Sw. Lakshyamurti Sarasvati)



## La formazione

Il percorso formativo è articolato in due differenti modalità:

- 1° livello: biennio (200 h. formative) con rilascio di attestato di istruttore in tecniche di yoga.
- 2° livello: biennio (200 h. formative) con rilascio di diploma di insegnante di yoga.

I futuri istruttori/insegnanti acquisiranno conoscenza dello yoga della tradizione, con pratica regolare e condivisa, attraverso un percorso di studio sia teorico che pratico, che darà evidenza alle caratteristiche e specificità di ognuno.

Il corso è a numero chiuso (12 iscritti) al fine di garantire un'autentica conoscenza tra formatrice e candidati.

A partire dalla fine del 1° anno l'insegnamento verrà stimolato al fine di:

- esperire quanto appreso, uscendo dall'intellettualizzazione;
- esporre i dubbi che affiorano durante la conduzione di una lezione e far sì che diventino fonte di studio e approfondimento con l'insegnante responsabile della formazione;
- apprendere insegnando: un modo efficace per rendere stabili le conoscenze.

## A chi è rivolto il corso

- praticanti di yoga che desiderano approfondire e perfezionare la conoscenza dello yoga per il proprio interesse personale;
- praticanti di yoga che, conoscendo i profondi effetti e benefici dello yoga sull'intera persona, hanno desiderio di divulgare tale disciplina, diventando professionisti nell'insegnamento;
- insegnanti di yoga che desiderano integrare le loro conoscenze;
- ***docenti, educatori, operatori del benessere, medici, psicologi, coach e counselor la cui professione principale andrebbe a completarsi di elementi spendibili durante le proprie attività lavorative.***

## Ammissione al corso

I requisiti per l'ammissione sono subordinati al giudizio insindacabile del responsabile della formazione, e sono:

- aver praticato yoga
- colloquio individuale

## **Programma e struttura del corso**

### **Materie biennio 1° livello**

- Lo yoga, maestri e tradizioni
- Studio dei testi fondamentali della tradizione yogica
- Anatomia e fisiologia
- Asana-pranayama-rilassamento
- Mantra
- Didattica e metodologia dell'insegnamento
- Insegnante e allievi: Psicologia della comunicazione
- Allenamento yoga: concetti di base
- Normative

### **Materie biennio 2° livello**

- Yoga evoluzione e spiritualità
- Banda - Mudra - concentrazione - meditazione
- Patanjali
- Ayurveda
- Kirtan
- Nozioni di sanscrito
- Filosofia: la crescita spirituale al riparo dalla "neo spiritualità"
- Anatomia e fisiologia da un punto di vista Ayurvedico
- Neuroscienze e aspetti meditativi
- Yoga e profili psicologici: le possibili patologie

Alcune delle materie sopracitate verranno trattate da docenti esterni.

Il percorso formativo inizia a gennaio 2018 si articola in:

- 8 domeniche/anno pari a 64 ore
- 2 week-end residenziale lungo/anno pari a 36 ore

Oltre a:

- Frequenza lezione settimanali
- Supervisione mensile obbligatoria
- Studio a casa con produzione di materiale
- Verifiche in itinere orali e scritte
- Esami finali scritti e orali con commissario esterno

## Qualifica di fine corso

- 1° livello: viene rilasciato l'attestato di istruttore in tecniche yoga, dopo il superamento dell'esame finale.
  - 2° livello: viene rilasciato il diploma di insegnante di yoga, dopo il superamento dell'esame finale.
- Il curriculum del percorso quadriennale soddisfa i requisiti previsti dalla Yani (Yoga associazione nazionale insegnanti) per diventare loro affiliati.

## Costi

Formazione €1000,00/anno più iva.

Sono esclusi:

- Costi di vitto e alloggio dei seminari
- Frequenza lezioni settimanali
- Quota associativa
- Incontri di supervisione e tutoraggio (sconto 20%)
- Quota esame finale € 100,00 (ogni due anni)

*"Quindi l'idea non è quella di guardare ai nuovi sviluppi o modi di presentare lo Yoga, ma di ritornare agli insegnamenti originali e di capire il disegno di Swami Satyananda. Se noi, come insegnanti, non abbiamo ben chiaro come possiamo fare per rendere le tecniche più facili, più semplici, più comprensibili e più approfondite, vuol dire che, in poco tempo, si perde l'intero concetto dello Yoga. Allora ogni organizzazione diventa un'organizzazione commerciale e ogni insegnante, un insegnante commerciale. Anche oggi Sri Swamiji insiste sul fatto che lo yoga dovrebbe essere più semplice possibile, senza fronzoli, solo quello che è necessario per far in modo che le persone possano comprendere e riconnettersi all'essenza."*

Yoga magazine gen/feb 2009 pg.22



**Per informazioni: [corsi@tulliolucci.com](mailto:corsi@tulliolucci.com)**