

Programma delle lezioni

1° ANNO

1° incontro 05/06 Ottobre 2024

Presentazione insegnanti e allievi.

Origini e Definizione di Yoga. I 4 sentieri dello Yoga
Concetto originale di Asana e regole fondamentali per una
pratica corretta. Testi di riferimento.
Pratica delle Asana di base.

2° incontro 09/10 Novembre 2024

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.
Il corpo, la mente e i livelli della mente.

3° incontro 14/15 Dicembre 2024

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.
Come acquisire le abilità comunicative di base per
sviluppare la propria intelligenza emotiva.

4° incontro 11/12 Gennaio 2025

L'importanza del respiro e della Respirazione Yogica.
Il Pranayama secondo l'Hatha Yoga e gli Yoga Sutra.
Pratiche correlate. Il Mantra e la Meditazione.

5° incontro 01/02 Febbraio 2025

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.

6° incontro 01/02 Marzo 2025

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.

7° incontro 29/30 Marzo 2025

Analisi del movimento attraverso sequenze Yoga
specifiche.
Come acquisire le abilità comunicative di base per
sviluppare la propria intelligenza emotiva.

8° incontro 26/27 Aprile 2025

Introduzione alla scienza di Mudra, Bandha e relative
pratiche correlate.
Alimentazione Yogica e l'importanza del digiuno.

9° incontro 17/18 Maggio 2025

Tecniche di Pranayama : Bhastrika, Shitali, Shitkari,
Bhramari e relative pratiche.
L'importanza delle 12 Asana Regine con relativa pratica

10° incontro 07/08 Giugno 20 25

Introduzione a Surya e Chandra Namaskar e pratiche
Tecnica per la conduzione del rilassamento e
automassaggio. Brahma Chakra (il ciclo della creazione) e i
7 chakra principali del corpo umano.

11° incontro 28/29 Giugno 2025

Introduzione alle Kriya (esercizi di purificazione): pratica
del Trataka Kriya, Shatkarma e pratiche correlate.
Intervento di un esperto fiscale per normative legali, fiscali
e assicurative.
Conoscere bene gli Amici e i Nemici.

12° incontro 19/20 Luglio 2025

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

2° ANNO

1° incontro 21/22 Settembre 2024

Presentazione del corso. Analisi gruppi di posizioni e i più
comuni infortuni della pratica Yogica. Pratiche di Asana
correlate.
Comunicazione e Consapevolezza Emotiva

2° incontro 12/13 Ottobre 2024

Yoga e le stagioni: autunno ed inverno, pratiche correlate
Pranayama: cosa si prova ispirando, espirando e nelle
pause. Cosa sono i Vayu e i principi di Prana, Apana,
Samana, Vyana e Udana.

3° incontro 02/03 Novembre 2024

Anatomia cerebrale, sistema Nervoso e pratica yogica
Introduzione alla Teoria e pratica dello Yoga Nidra.

4° incontro 23/24 Novembre 2024

Anatomia: il sistema endocrino, circolatorio, linfatico ed
immunitario e pratica yogica.
Come strutturare e guidare una classe di Yoga 1^ parte

5° incontro 21/22 Dicembre 2024

Filosofia e insegnamenti di Shiva sullo Yoga (Shiva
Samhita). Pratica di Meditazione collettiva.
Come strutturare e guidare una classe di Yoga 2^ parte

6° incontro 18/19 Gennaio 2025

Bhakti Yoga: Mantra, storia delle danze spirituali e pratica
della Danza Kaoshikii e Lalita Marmika.
Valutazione di metà anno: Conduzione da parte degli
allievi di una sequenza di circa 90 minuti in gruppo
prestabilito dalla Scuola

7° incontro 15/16 Febbraio 2025

Yoga e Ayurveda: concetti di base di ayurveda e
correlazione con pratiche di yoga in equilibrio in base
ai Dosha predominanti

8° incontro 08/09 Marzo 2025

Yoga per la donna: ciclo mestruale e menopausa
Comunicazione efficace e importanza dell'empatia
nell'insegnamento dello Yoga.

9° incontro 12/13 Aprile 2025

Yoga d'argento: didattica delle correzioni posturali,
adattare le asana con l'ausilio dei props (cinghie,
mattoncini, cuscini e sedie). Mettere in grado l'insegnante
di proporre lezioni di yoga capaci di sciogliere le rigidità
dovute alla maturità dell'età.

10° incontro 10/11 Maggio 2025

Filosofia ed insegnamenti di Krishna sullo yoga (Bhagavad
Gita). Yoga e riequilibrio energetico nei vari disturbi
psicofisici: mal di schiena, mal di testa, stress e ansia.

11° incontro 14/15 Giugno 2025

Yoga e le stagioni: Primavera ed estate, pratiche correlate
Yoga e riequilibrio energetico nei vari disturbi psicofisici:
insonnia, cattiva digestione e difficoltà di concentrazione.

12° incontro 12/13 Luglio 2025

Sabato mattina: ripasso delle pratiche Yogiche. Sabato
pomeriggio e tutta domenica **Valutazione apprendimento
pratico** con il tema: **Riequilibrio Energetico**

Data da concordare per la Discussione della tesi

*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 2024/2025

1° anno	2° anno
05/06 Ottobre 24	21/22 Settembre 24
09/10 Novembre 24	12/13 Ottobre 24
14/15 Dicembre 24	02/03 Novembre 24
11/12 Gennaio 25	23/24 Novembre 24
01/02 Febbraio 25	21/22 Dicembre 24
01/02 Marzo 25	18/19 Gennaio 25
29/30 Marzo 25	15/16 Febbraio 25
26/27 Aprile 25	08/09 Marzo 25
17/18 Maggio 25	12/13 Aprile 25
07/08 Giugno 25	10/11 Maggio 25
28/29 Giugno 25	14/15 Giugno 25
19/20 Luglio 25	12/13 Luglio 25

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 biennalmente su weekend per un totale di 500 ore di formazione (ore di lezioni 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: € 1680 + € 25,00 Quota Associativa

2° anno: € 1680 + € 25,00 Quota Associativa
Comprensivi di materiale didattico e Attestato di frequenza

Quota esame pratico e teorico 1° anno € 100

Quota esame pratica e discussione tesi 2° anno € 100

Modalità di pagamento:

Acconto di € 150,00 all'iscrizione Saldo in comode rate concordate al momento dell'iscrizione in segreteria.



Scuola Olistica
ANANDA ASHRAM

Yoga Ayurveda Milano

Corso Biennale di Formazione Insegnanti Yoga Integrale & Meditazione (500 ore)

Docenti:

**Barbara Zanardo, Valentina Beretta,
Giovanna Scipioni, Giuseppe Failla,
Laura Fossati, Fabrizio Rota, Gianluca
Jayanta Quatela, Veronica Ghiglietti
Vittorio Vikranta Benvenuto &
Shubhaji Satyaranjan**

Sede del corso:

**Via Prandina, 25 - 20128 Milano
Tel 02.2590972 Cell 351.001.0090
yogamilano@gmail.com
www.yogamilano.it**