



Corso di formazione per Insegnanti di Yoga Paripurna

Data del documento: 01/06/2018
Codice documento: SA_CFIYP
Versione del documento: 1.0
Redatto da: Suryanagara-Ashram Asd

Sommario

Sommario	2
Premessa	2
Come richiedere informazioni	3
Il corso, durata e livelli	4
Yoga Paripurna, lo Yoga delle Origini	4
Durata del corso e livelli	4
Corso Livello 1 - Istruttore Yoga	5
Prerequisiti	5
Durata, qualifica e ore di corso	5
Macro programma	5
Costi e modalità di pagamento del corso di Livello 1	6
Corso Livello 2 - Insegnante Yoga	7
Prerequisiti	7
Durata, qualifica e ore di corso	7
Macro programma	7
Costi del corso di Livello 2	8
Altre informazioni	8
Modalità di pagamento	8
Convenzioni	9

Premessa

In questa brochure sono descritti i passi e le quote per poter partecipare al **corso di formazione per insegnanti di Yoga Paripurna** organizzati da Suryanagara-Ashram Asd.

I corsi di formazione sono tenuti dalla Maestra **Emy Blesio Gayatri Devi**, SchoolMaster di Yoga Paripurna e responsabile della formazione nell'Ashram. Per maggiori informazioni leggi sul nostro sito <https://suryanagara.it/la-scuola/emy-blesio/>
Altri docenti intervengono su temi specifici che riguardano aspetti normativi/legislativi, di comunicazione, di psicologia o pedagogia, di fisiologia e studio dell'apparato osteo-muscolare.

Come richiedere informazioni

Se si è intenzionati a iniziare questo percorso è necessario fissare un **colloquio** con la Maestra responsabile della formazione.

Per fissare un appuntamento, e per chiedere informazioni o chiarimenti su questa brochure, è possibile contattare la Segreteria della scuola al +39 347 8496450 oppure scrivere a info@suryanagara.it

Il corso, durata e livelli

Yoga Paripurna, lo Yoga delle Origini

Per distinguere lo Yoga della nostra scuola abbiamo privilegiato la tradizione, la completezza e totalità di questa disciplina che gli indiani hanno chiamato "Total, full" con il termine sanscrito "**Paripurna**".

Ogni cosa che si fa con consapevolezza, rispetto, presenza, attenzione sia nei confronti di se stessi sia dei nostri simili, e nei confronti della natura: animale, vegetale e minerale, quello è Yoga Paripurna. Rispettare il Pianeta e tutte le sue creature, quello è Yoga Paripurna. Non ferire gli altri nel corpo e nei sentimenti, quello è Yoga Paripurna. Avere una correttezza etica nei confronti di ciò che ci circonda e di quello che la Vita ci mette a disposizione, quello è Yoga Paripurna.

Durata del corso e livelli

Il corso prevede **620 ore di lezione** suddivise in due livelli:

- Livello 1 (2 anni) - 400 ore di corso;
- Livello 2 (1 anno) - 220 ore di corso;
- Un programma di pratica personale di minimo 80 ore l'anno, da eseguire contemporaneamente alla formazione.

Corso Livello 1 - Yoga Śikṣaka o शिक्षिका

Prerequisiti

Per poter accedere al Livello 1 del Corso di Formazione è necessario:

- aver superato il colloquio con la responsabile della formazione;
- aver versato la quota associativa di 15 euro (la quota è obbligatoria, ha validità annuale e comprende una polizza antinfortunistica);
- aver presentato il certificato medico di idoneità per attività sportiva non agonistica (il certificato è indispensabile per legge fin dal primo giorno di lezione e deve essere rinnovato ogni anno).

Durata, qualifica e ore di corso

Livello 1 - 400 ore di corso

Al termine dei due anni di formazione l'allievo dovrà presentare una tesina e sostenere un esame di verifica. Con il superamento dell'esame viene rilasciato un attestato di **Yoga Śikṣaka** (Istruttore Yoga), che permette di accedere al 3° anno di corso e di ottenere l'attestato di insegnante. L'esame consiste nella presentazione di una tesina redatta dall'allievo e su una verifica pratica e orale.

L'Istruttore Yoga è in grado di condurre una lezione collettiva di pratica Yoga fisico nei canoni dello Yoga Paripurna (non ha la qualifica per fare la formazione insegnanti).

Le ore di corso dei due anni sono indicate nel seguente prospetto:

Livello - Anno	Ore	GG. Corso	GG. Seminari
Livello 1 - Anno 1°	200	20 (10 weekend)	5
Livello 1 - Anno 2°	200	20 (10 weekend)	5

La partecipazione al seminario è obbligatoria.

Macro programma del livello 1

Che cos'è lo Yoga

Fondamenti dello Yoga Paripurna e i tipi di yoga basici (Karma Yoga, Jñāna Yoga, Bhakti Yoga, Rāja Yoga)

Filosofia basica e i simboli: Conoscenza dei Testi principali della Śruti (Rivelati) e della Smṛti (Ricordati)

I Sat-Darśana

I Guṇa e la filosofia del Saṃkhya

Il Dharma e il percorso etico Puruṣārtha

Patañjali: Yogasūtra e Aṣṭāṅga Yoga,
 Spiegazione degli Yama e Niyama
 Āsana (le posizioni basiche del Ghaṭastha Yoga)
 Scioglimento del corpo, automassaggio Chikiltsa e rilassamento istantaneo
 Rieducazione alla respirazione (Vibhāga Prānāyāma)
 Addestramento al ritiro dei sensi (Pratyāhara)
 Addestramento alla concentrazione (Dhārāṇa)
 Propedeutiche alla meditazione (Dhyāna)
 Mantra: il Praṇava e i mantra benefici, universali
 Conoscenza di Cakra, Nāḍi, Koṣa
 Insegnamento e pratica degli Āsana dello Haṭha-Yoga Pradīpikā e le varie sequenze dei
 Sūryanamaskāra
 Studio del rilassamento cosciente (Antahvikrama)
 Percorso introduttivo agli Yantra
 Śauca, pulizie e purificazioni
 Effetti benefici e controindicazioni
 Relazione tra disciplina yoga e mitologia
 Sanscrito: approccio alla scrittura Devanāgarī (saper leggere e scrivere)
 Le linee dello Yoga e i Maestri
 Insegnamento di Bhajan e Kirtanam
 Ecc..

Costi e modalità di pagamento del corso di Livello 1

I costi relativi al corso di Livello 1 sono:

Livello - Anno	Costo unica soluzione	Costo con pagamento in due rate	Costo con pagamento in 10 rate
Livello 1 - Anno 1°	1900 euro	1950 euro (1000 + 950)	2100 euro (210 x 10 rate)
Livello 1 - Anno 2°	1900 euro	1950 (1000 + 950)	2100 euro (210 x 10 rate)

La quota per ciascuno dei due anni comprende:

- partecipazione a 10 weekend (2 giornate da 8 ore) di Lezioni con formazione frontale;
- accesso a Classroom Suryanagara-Ashram per l'accesso al materiale condiviso dai docenti e dagli altri allievi.

La quota non comprende:

- il costo del seminario di 5 gg (350 euro), le spese del viaggio, il vitto e l'alloggio.

Corso Livello 2 - Yoga Adhyapaka o अध्यापका

Prerequisiti

Per poter accedere al corso di formazione insegnanti (Livello 1) è necessario:

- aver superato il corso di Livello 1;
- aver versato la quota associativa annua di 15 euro;
- aver presentato il certificato medico di idoneità per attività sportiva non agonistica. Il certificato è indispensabile per legge fin dal primo giorno di lezione e deve essere rinnovato di anno in anno.

Durata, qualifica e ore di corso

Livello 2 (3° anno) - 200 ore di corso

Al termine del corso l'allievo deve presentare una tesina e sostenere un esame finale. Con il superamento dell'esame viene rilasciato un attestato di frequenza al corso di formazione Insegnanti Yoga Paripurna con qualifica **Yoga Adhyapaka** (Insegnante Yoga).

Livello - Anno	Ore	GG. Corso	GG. Seminari
Livello 2 - Anno 3°	220	20 (10 weekend)	7

Questa formazione dà la possibilità di accedere a P.G. Post Graduations di specializzazione che possono dare la possibilità di accedere alla qualifica di **Śiromani Adhyapaka** शिरोमनिअध्यापक e a ulteriori qualifiche che comprendono Certificazioni della **International Yog Confederation**, di Delhi (accreditate in India ma non dallo Stato Italiano)

Macro programma del livello 2

Approfondimento degli Yogasūtra

Teoria dei Kleśa

Teoria e pratica di: Karma Yoga, Kriyā Yoga, Jñāna Yoga, Rāja Yoga

Commento alla Bhagavad Gīta e le alcune Upaniṣad,

Conoscere il Tantra e i suoi fondamenti storici e filosofici

Ampliamento dei Sat-Darśana (Nyāya, Vaiśeṣika, Sāṃkhya, Yoga, Pūrvamīmāṃsā, Uttaramīmāṃsā)

Il Vedānta e Śaṅkarācārya

La conoscenza dei Mahāvākya

Mantra specifici: Bija Mantra, Stotram, Gīta

Pratica di Gāyatrī Mantra integrale (vyahṛti)

Utilizzo delle Mudrā, degli Yantra e approfondimento sui Cakra

Pratyāhara e la chiusura delle nove porte
 Approfondimento degli Āsana (le posture)
 Cicli di āsana per attivazione dei Cakra e l'energia, per le pulizie e gli equilibri delle due polarità
 Rilassamento cosciente: Chetana Kriyā, Yoga Nidrā e il Saṅkalpa (la decisione che non fallisce mai)
 Fisiologia sottile del Prānāyāma, le purificazioni (Kapalabhati, Nāḍi Śodhana, Nāḍi Śuddhi)
 Prānāyāma Atha-ena, 2° LIVELLO – Hathat Kriyā-Prānāyāma ESPANSIONE (con l'uso delle posizioni yoga e la pratica del Vibhāga Prānāyāma),
 L'uso dei Bandha Traya
 Approccio ai Sapta Bindu
 Sanscrito (saper leggere e scrivere e comprendere)

Costi del corso di Livello 2

I costi relativi al corso di Livello 2 sono:

Livello - Anno	Costo unica soluzione	Costo con pagamento in due rate	Costo con pagamento in 10 rate
Livello 2 - Anno 3°	1900 euro	1950 euro (1000 + 1950)	2100 euro (210 x 10 rate)

La quota comprende:

- partecipazione a 10 weekend (2 giornate da 8 ore) di Lezioni con formazione frontale;
- Classroom online Suryanagara-Ashram per l'accesso al materiale condiviso dai docenti e dagli altri allievi.

La quota non comprende:

- il costo del seminario di 7 gg (400 euro), le spese del viaggio, il vitto e l'alloggio.

Modalità di pagamento

Al momento della presentazione della domanda di iscrizione annua viene richiesto il pagamento di **200 euro**, per spese di segreteria.

La discussione di ciascuna tesina ha un costo di **150 euro**.

Il pagamento del corso può avvenire via bonifico oppure in contanti.

Per il **pagamento in soluzione unica**, il saldo dovrà essere versato all'inizio del corso

Per il **pagamento in due rate**, la prima rata dovrà essere versata all'inizio del corso e il saldo dovrà essere effettuato entro i successivi 3 mesi.

Per il **pagamento in 10 rate**, le rate dovranno essere versate prima di ogni lezione.

Partecipazione uditori

Per coloro che desiderano partecipare alle lezioni del corso in qualità di **uditori** il costo di ogni incontro è di 250 euro per gli esterni e di 230 euro per gli associati.

Convenzioni

Per coloro che vengono da fuori Milano è possibile usufruire di strutture (agriturismo e ristorante) nelle immediate vicinanze della scuola con le quali sono state attivate delle convenzioni.

In una struttura immersa nel verde e nella natura, nelle immediate vicinanze della scuola, è possibile soggiornare con uno sconto del 10% (City Tax e maggiorazione per uso cucina esclusi) con queste tariffe:

54 Euro Doppia Uso Singola

72 Euro Doppia (36 euro a persona)

90 Euro Tripla (30 euro a persona)

108 Euro Quadrupla (27 euro a persona)

Per conoscere i dettagli delle convenzioni attive con la nostra scuola, scrivere a info@suryanagara.it.