



CORSO DI FORMAZIONE PER INSEGNANTE ESPERTO DI YOGA

Relazione illustrativa

Data del documento: 25/06/2019

Codice documento: SA_CFYESP

Nome documento: Corso di Formazione Insegnante Esperto di Yoga - Relazione illustrativa

Versione del documento: 2.2

Redatto da: Emy Blesio, Alessandra Formica

Scuola di Formazione: Suryanagara-Ashram Asd

Suryanagara-Ashram Asd | Via Teramo 5 - 20142 Milano | P.IVA 10266370963

info@suryanagara.it | www.suryanagara.it

INDICE

Scopo e finalità del documento	3
La scuola di formazione	3
Presentazione della scuola	3
Dati anagrafici della scuola	4
I docenti del corso	4
Responsabile Tecnico per la Didattica	4
Anatomia e fisiologia	5
Psicologia e Pedagogia	5
Normativa e Legislazione	5
Informatica di Base, Comunicazione e Metodologia	5
Informazioni di base del corso	6
Modalità di Erogazione	6
La sede	6
Mezzi di comunicazione	6
Destinatari e requisiti di accesso	6
Durata del corso	7
Obiettivi del corso	7
Registro presenze e Frequenza minima	8
Numero massimo di partecipanti	8
Calendario	9
Prova finale ed esame di certificazione	10
Rilascio attestati, diplomi e certificati	10

Scopo e finalità del documento

In questo documento sono descritti i requisiti, tutte le informazioni e i passi necessari per poter partecipare al **corso di formazione per insegnanti di Yoga** organizzato da Suryanagara-Ashram Asd presso la sede di Milano, via Teramo 5.

In particolare in questo documento è possibile trovare:

- Informazioni generali sul corso come la tipologia delle lezioni, il luogo e la sede del corso, la durata.
- Requisiti di accesso dei partecipanti.
- Scopo e finalità.
- Frequenza minima
- Numero massimo di partecipanti
- Responsabile del corso

Per il programma dettagliato del corso, fare riferimento al documento SA_CFIYESPP-Programma Corso di formazione Insegnante Esperto Yoga.

Altre informazioni saranno disponibili nello spazio creato appositamente su Google Classroom per ogni classe di allievi. L'accesso allo spazio su Classroom viene attivato a seguito dell'iscrizione al corso di formazione.

La scuola di formazione

Presentazione della scuola

La scuola **Suryanagara-Ashram** è stata fondata nel 1998 dalla **Maestra Emy Blesio** e da allora è un punto di riferimento a Milano, per coloro che desiderano avere una preparazione più vicina possibile alle radici dello Yoga. La **Maestra Emy Blesio** ha un'esperienza nella disciplina dello Yoga che inizia dal 1965, è Presidente della Confederazione Ufficiale Italiana Di Yoga (**C.U.I.D.Y.**), dal 2008 Presidente della IYC International Yog Confederation di Delhi, India e dal 2018 è **Advisor della Techno India University**, Kolkata, West Bengal.

L'Associazione, tra i propri obiettivi istituzionali, si propone di:

- Promuovere lo studio e la ricerca del benessere psicofisico, della **crescita personale** ed emozionale dell'individuo attraverso l'adozione di pratiche provenienti dalla disciplina dello Yoga.
- Promuovere tecniche e pratiche rivolte a **bambini, adulti, anziani, soggetti in difficoltà** o che necessitano di un allenamento apposito o una pratica specifica.
- Favorire e sostenere ogni azione volta allo sviluppo e all'attuazione dei principi di **pari opportunità**.
- Contrastare ogni forma di violenza e intolleranza, attraverso la diffusione della **cultura del Rispetto**.



Dati anagrafici della scuola

SCUOLA DI FORMAZIONE: Suryanagara-Ashram Asd
SEDE DELLA SCUOLA: Via Teramo, 5 - 20142 Milano
C.F. e P.IVA: 10266370963
RAPPRESENTANTE LEGALE: Alessandra Formica
RESPONSABILE TECNICO PER LA DIDATTICA: Emy Blesio
E-MAIL: info@suryanagara.it
PEC: suryanagara-ashram@pec.it
CELL: +39 347 8496450

I docenti del corso

Responsabile Tecnico per la Didattica

Suryanagara-Ashram ha designato come *Responsabile Tecnico per la Didattica dei corsi di Formazione Insegnanti* la Maestra **Emy Blesio Gayatri Devi**, SchoolMaster di Yoga Paripurna.

EMY BLESIO

(MahaMandaleshwar Yogacharini Pandit Gayatri Devi)

È fondatrice e Presidente della *The World Community of I.C.&T.D.*, della C.U.I.D.Y. *Confederazione Ufficiale Italiana di Yoga*, guida spirituale e responsabile didattico di *Suryanagara-Ashram*, scuola di Yoga e discipline orientali a Milano.

Viene spesso richiesta la sua consulenza dai Media, nazionali e locali, in qualità di esperta di Yoga, filosofia e cultura indiane. La sua esperienza in materia di Yoga, Pranayama, Meditazione, Mitologia e Filosofia indiane inizia dal lontano 1965. Creatrice di *Varutha Kriya*, tecniche di protezione, ha codificato nuove sequenze di Suryanamaskara, e si occupa della formazione insegnanti e istruttori di Yoga, ma anche di corsi, conferenze, organizzazione eventi culturali in varie parti del mondo, nel campo dello Yoga, arte e cultura. Nel 2006 Mumbai (Bombay) è stata insignita "honoris causa" del titolo di "Pandit" per il suo lavoro e coinvolgimento nel campo dell'istruzione e cultura, nel 2008 ha ricevuto il titolo di *Mahamandaleshwar* ed è stata eletta Presidente dell'*International Yog Confederation* di New Delhi (la prima donna in India a coprire un incarico tanto prestigioso in campo dello Yoga, solitamente di privilegio maschile) nel 2009 è eletta presidente internazionale della *WIN Women International Network*, nel 2011 le viene conferito il titolo di AMBASSADOR FOR PEACE dalla UPF- Universal Peace Federation (riconosciuta ONU) con la motivazione: "per le sue tante iniziative promosse a favore della pace e della riconciliazione", e nel 2018 le viene conferita dalla Techno India University West Bengal la Laurea di Letteratura Honoris Causa "per il suo impegno nella diffusione della cultura e della filosofia indiana nel mondo".

Delle sue poliedriche attività Emy Blesio dice: "Ritengo la narrativa una manifestazione della parte più epidermica ed emozionale di me, come la scultura in creta, mentre la saggistica, manualistica e gli eventi culturali sono rivolti più al mio voler aiutare il prossimo, la pittura, invece, mi mette in uno stato meditativo che mi fa superare il tempo e lo spazio, ma... la filosofia esperita e la scienza dello Yoga, sono la mia Essenza."

Per maggiori informazioni si rimanda al Curriculum Vitae della Maestra e alla pagina del nostro sito:

<https://suryanagara.it/la-scuola/emy-blesio/>

Anatomia e fisiologia

Dr. Paolo Visigalli

Fisioterapista dal 1994. Iscritto alla Federazione nazionale Ordini dei TSRM e delle Professioni Sanitarie Tecniche, della Riabilitazione e Prevenzione (TSRM PSTRP) nel collegio Torino-Aosta-Alessandria-Asti – Professione Fisioterapista.

Psicologia e Pedagogia

Dr.ssa Chiara Callerame

Psicologa e psicoterapeuta cognitivo-evoluzionista dell'età evolutiva, terapeuta EMDR.

Dottore di ricerca in Psicologia Clinica e delle Relazioni Interpersonali.

I suoi interessi di ricerca riguardano principalmente le precoci relazioni diadiche madre-bambino con particolare riferimento alle dinamiche di attaccamento e accudimento nella prospettiva della Teoria dell'Attaccamento. Specializzata anche nello studio e nella ricerca dei Disturbi dell'Alimentazione.

Dr.ssa Emanuela Menabue

Laureata in lettere Moderne con orientamento pedagogico. Si occupa, con particolare riferimento alla teoria dei 100 linguaggi di Malaguzzi, della supervisione pedagogica e della formazione degli insegnanti. Specializzata nelle tematiche relative alla crescita dei piccoli, alle loro emozioni e ai loro apprendimenti attraverso l'utilizzo degli albi illustrati.

Normativa e Legislazione

Dr.ssa Katia Arrighi

Esperta legale e fiscale nella gestione amministrativa e giuslavorista delle associazioni.

Consulente del Lavoro, Delegato FIPE, Docente Scuola Regionale CONI, Membro del Comitato Nazionale FISCOSEN, Componente del Comitato Tecnico Scientifico delle Discipline Bio-Naturali della Regione Lombardia.

Informatica di Base, Comunicazione e Metodologia

Luca Cianci

Esperto digitale, laureato in informatica. Per lavoro si occupa di consulenza e formazione in ambito informatico tenendo corsi riconosciuti dal MIUR per docenti della scuola primaria.

Facilitatore certificato sul metodo LEGO® SERIOUS PLAY®

Alessandra Formica

Esperta digitale, dopo un'esperienza di 15 anni come Responsabile Tecnico nel settore dell'Informatica si dedica alla Formazione tenendo corsi riconosciuti dal MIUR per docenti della scuola primaria, attraverso l'Associazione LibroGiocando Officina Educativa di cui è presidente.

Istruttore Yoga e Presidente dell'Associazione Suryanagara-Ashram Asd.

Informazioni di base del corso

Modalità di Erogazione

Suryanagara-Ashram eroga i corsi nelle seguenti modalità:

- in aula, presso la sede di Milano o in esterno durante i seminari programmati;
- attraverso la partecipazione a seminari, conferenze, tenute dai docenti della Scuola o dal Comitato Tecnico Scientifico delle Discipline BioNaturali della Regione Lombardia.

Inoltre, si avvale di una piattaforma e-learning per la condivisione del materiale didattico degli argomenti affrontati in aula o nelle conferenze o per l'assegnazione di compiti e tesine agli allievi.

La sede

Il corso è tenuto presso la sede di Suryanagara-Ashram Asd in via Teramo 5 a Milano.

La sede dispone delle attrezzature necessarie alle lezioni in aula.

In particolare è dotata di:

- materiale per lezioni yoga (tappetini, teli e altri ausili per la pratica fisica);
- biblioteca (testi specifici su Yoga, filosofia indiana, sanscrito);
- strumenti per la riproduzione audio-video del materiale didattico;
- connessione internet wi-fi.

Mezzi di comunicazione

La scuola di formazione Suryanagara-Ashram per comunicare ai propri allievi le informazioni relative al corso utilizzerà il presente documento pubblicato sul sito Internet www.suryanagara.it nella relativa pagina.

Sempre sul sito internet saranno pubblicate le informazioni relative a:

- calendario di dettaglio differenziato per ogni anno di formazione;
- calendario delle conferenze e dei seminari.

Destinatari e requisiti di accesso

Il corso di Formazione Insegnanti di Suryanagara-Ashram è rivolto a donne e uomini che abbiano già raggiunto la maggiore età e che rispettino i requisiti di seguito indicati:

- **Titolo di studio minimo:** Diploma di scuola secondaria superiore (Livello 4 EQF)¹Inoltre sono accettati tutti i titoli, corsi e diplomi riconosciuti equipollenti a quelli italiani, ai sensi delle vigenti disposizioni di legge.
- **Pratica Yoga minima:** almeno 4 anni, tenuto conto delle differenti componenti o *anga* (sezioni) dello Yoga;

¹Diploma professionale di tecnico, Diploma liceale, Diploma di istruzione tecnica, Diploma di istruzione professionale, Certificato di specializzazione tecnica superiore

- **Superamento di un colloquio preliminare** di ammissione con il responsabile del corso.
- **Capacità di comprensione ed espressione della lingua italiana:** livello ottimo.

Infine, per perfezionare l'iscrizione a ogni anno di corso, è necessario adempiere ai seguenti **obblighi amministrativi**:

- aver presentato la domanda di ammissione come socio di Suryanagara-Ashram;
- aver versato la quota associativa (la quota è obbligatoria, ha validità annuale e comprende una polizza antinfortunistica);
- aver versato la quota di iscrizione annua e presentato la relativa domanda di ammissione al corso di formazione insegnanti;
- 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 del corso

Il corso prevede **770 ore di lezione** suddivise in **4 anni**:

ANNO DI FORMAZIONE	NUMERO DI ORE	PRATICA PERSONALE
Anno I	200 ore	80 ore
Anno II	200 ore	80 ore
Anno III	200 ore	80 ore
Anno IV	170 ore	80 ore

E' richiesto un programma di pratica personale/tirocinio di minimo **80 ore l'anno**, da eseguire contemporaneamente alla formazione.

Obiettivi del corso

Il **corso di Formazione Insegnanti Yoga** di Suryanagara-Ashram ha come scopo la crescita personale dello studente, l'istruzione alle tematiche e la preparazione all'Insegnamento Yoga, con specializzazione nel Rāja Yoga.

Grazie al corso descritto nel presente documento, l'allievo, al termine della formazione, dovrà dare prova:

- della conoscenza e della comprensione degli argomenti teorici e pratici oggetto del corso;
- dell'acquisizione delle abilità e delle competenze di seguito descritte, da ottenersi anche mediante attività di esperienza pratica di assistenza ad insegnanti già professionalmente attivi ed insegnamento sotto la supervisione degli stessi. Tali esercitazioni, verifiche e

attività pratiche devono costituire almeno il 20% del tempo totale del corso e devono risultare dal Registro del Corso.

L'Insegnante di Yoga è la figura professionale che opera per l'armonizzazione delle facoltà corporee, emozionali e spirituali dell'essere umano. Tale figura professionale è caratterizzata dall'aver come obiettivo l'insegnamento dello Yoga inteso come sviluppo dell'individuo, della sua consapevolezza e del suo benessere psico-fisico.

E' per questo che nella nostra scuola abbiamo privilegiato la tradizione, la completezza e la totalità di questa disciplina che gli indiani hanno chiamato "Total, full" con il termine sanscrito "**Paripurna**".

Costituiscono oggetto del corso di formazione gli argomenti elencati al punto 5 della Norma UNI 11661:2015 e riportati nel programma di dettaglio, definito nel documento *SA_CFIYESPP-Programma Corso di formazione Insegnante Esperto Yoga*.

Il corso rientra nelle tradizioni di insegnamento pratico con āsana e quindi ha come obiettivo il conseguimento di conoscenze nei seguenti macro-ambiti:

- storia, filosofia, origini dello Yoga, cultura indiana;
- conoscenza delle pratiche fisiche, di respirazione, concentrazione, meditazione del Rāja Yoga;
- anatomia e fisiologia;
- psicologia e pedagogia;
- comunicazione, informatica di base e metodologia della ricerca;
- legislazione, normativa e fiscalità.

Registro presenze e Frequenza minima

Suryanagara-Ashram predispone per ogni classe un **Registro delle presenze**, che attesta l'effettiva partecipazione degli allievi alle lezioni.

Con la frequenza alle lezioni, l'allievo acquisisce dei crediti ed eventuali assenze giustificate determinano dei debiti che potrebbero pregiudicare il proseguimento agli anni successivi di formazione. E' richiesta puntualità e rispetto; eventuali ingressi in ritardo o uscite anticipate saranno annotate nel registro e saranno conteggiate le effettive ore di presenza in aula.

La **percentuale di assenze consentite** non deve superare il 20% del monte ore di ogni anno di corso. Se si supera questo limite, le lezioni dovranno essere recuperate fino a raggiungere l'80% delle ore.

Ogni giornata di corso necessaria a raggiungere l'80% del monte ore ha un costo aggiuntivo per l'allievo.

Numero massimo di partecipanti

Ogni classe di formazione di Suryanagara-Ashram è composta al massimo da n. **12 allievi**.

Calendario

ANNO I

14-15 Settembre 2019, 12-14 Ottobre 2019, 16-17 Novembre 2019,

14-15 Dicembre 2019, 18-19 Gennaio 2020, 15-16 Febbraio 2020,

14-15 Marzo 2020, 18-19 Aprile 2020, 16-17 Maggio 2020, 13-14 Giugno 2020

ANNO II

19-20 Settembre 2020, 17-18 Ottobre 2020, 14-15 Novembre 2020,

12-13 Dicembre 2020, 16-17 Gennaio 2021, 20-21 Febbraio 2021,

20-21 Marzo 2021, 17-18 Aprile 2021, 15-16 Maggio 2021, 19-20 Giugno 2021

ANNO III

18-19 Settembre 2021, 16-17 Ottobre 2021, 13-14 Novembre 2021,

11-12 Dicembre 2021, 15-16 Gennaio 2022, 19-20 Febbraio 2022,

19-20 Marzo 2022, 9-10 Aprile 2022, 14-15 Maggio 2022, 18-19 Giugno 2022

ANNO IV

15-16 Ottobre 2022, 19-20 Novembre 2022, 10-11 Dicembre 2022,

14-15 Gennaio 2023, 18-19 Febbraio 2023, 25-26 Marzo 2023

ESAMI FINALI

20 Maggio 2023, 24 Giugno 2023

Prova finale ed esame di certificazione

Dopo 3 mesi ed entro i 12 mesi successivi dal termine del corso, è possibile sostenere la prova finale in una delle date indicate dalla scuola.

Gli esaminatori delle prove finali saranno almeno due: uno interno ed uno esterno, cioè un soggetto diverso rispetto ai docenti del corso.

La prova finale prevede:

- l'esposizione orale di una **tesina scritta** di approfondimento personale su un tema affrontato durante il corso di formazione.
- una **prova scritta** sugli argomenti del corso (Yoga e discipline specifiche, quali Anatomia, Psicologia, Pedagogia, Comunicazione, Informatica, Metodologia e Legislazione). La prova scritta prevede 30 domande a risposta chiusa (20 a carattere generale e 10 specifiche del Raja Yoga). Per ogni domanda vengono fornite 3 risposte di cui una sola corretta.
- una **prova teorico-pratica** della durata di almeno 30 minuti.

Rilascio attestati, diplomi e certificati

A seguito del superamento della prova finale, la scuola potrà rilasciare:

- **Attestato di frequenza** al corso Formazione Insegnanti Yoga di Suryanagara-Ashram
- **Attestato di riconoscimento** Insegnante Esperto rilasciato dalla Confederazione Ufficiale Italiana Di Yoga (C.U.I.D.Y.)
- **Diploma CSEN Yoga: Insegnante Esperto** e relativo tesserino tecnico CONI

Inoltre, il candidato potrà scegliere se sostenere l'esame di certificazione finale per conseguire:

- **Certificato di Insegnante Esperto di Yoga** rilasciato dall'Ente Italiano di Certificazione (Norma UNI CEI EN ISO/IEC 17024:2012 e UNI 11661:2016).

I sopra citati documenti sono rilasciati per un corso di formazione così strutturato:
770 ore / 4 anni + 320 ore di praticantato.

Per i costi e le modalità di pagamento, relativi al rilascio degli attestati, è necessario fare riferimento al listino prezzi.