

PROGRAMMA DI FORMAZIONE CONTINUA CSEN

Claudia Ciolli, Maestra Esperta, presidente della scuola di formazione IL TEMPIO DEI 5 ELEMENTI e YOGA ROMA NAMASTE', aderisce al programma di formazione continua CSEN che consente ad ogni insegnante, già in possesso di diploma, di diventare a sua volta formatore.

In base al proprio diploma e alle ore di insegnamento, la formazione è suddivisa in tre livelli (250 - 500 - 760 ore).

Per ciascun livello sono previste 15 ore annuali, per 4 anni di formazione.

I dettagli sono visionabili sul sito CSEN <https://www.fcyogainsegnanticsen.it/>

Il programma ha come obiettivo quello di offrire ai partecipanti ulteriori competenze per affinare le capacità di insegnamento.

PROGRAMMI

250 ORE: chi è già in possesso di un diploma per l'insegnamento di 250 ore può partecipare al percorso di 4 anni e diventare a sua volta formatore di nuovi insegnanti di 250 ore.

Programma di PRIMO LIVELLO 250 ore

PRANAYAMA (7,5 ore)

Il Pranayama nella vita di tutti i giorni.

Il Pranayama nello yoga.

IL QI E IL PRANA (3 ore)

I canali energetici : MERIDIANI e NADI, due filosofie a confronto, due "medicine" a confronto.

IL VINYASA (4,5)

La respirazione corretta per l'insegnante durante l'esecuzione fluida di asana. Spiegare e praticare mantenendo un ritmo costante respiratorio e cardiaco.

Programma di SECONDO LIVELLO 500 ore

500 ORE: chi è già in possesso di un diploma per l'insegnamento di 500 ore può partecipare al percorso di 4 anni e diventare a sua volta formatore di nuovi insegnanti di 500 ore.

PRANAYAMA (7,5 ore)

Curativo, purificatore, riscaldante, raffreddante, sonoro, introspettivo, energetico.

LA MEDITAZIONE E LA CONCENTRAZIONE (7,5 ore)

Introduzione allo studio del Sri Vijnana Bhairava Tantra

Programma di TERZO LIVELLO 760 ore

760 ORE: chi è già in possesso di un diploma per l'insegnamento di 760 ore può partecipare al percorso di 4 anni e diventare a sua volta formatore di nuovi insegnanti di 760 ore.

Lettura e Analisi del Visnu Purana (7,5 ore)

Approfondimento del Sri Vijnana Bhairava Tantra (7,5 ore)

Ogni anno, al termine delle 15 ore di Formazione Continua, il partecipante dovrà richiedere all'Ente di Promozione CSEN, l'attestato FCIY relativo alla singola annualità. Al quarto anno, una volta entrati in possesso dei 4 FCIY, sarà possibile accedere all'esame finale.

Superato l'esame finale, sarà possibile richiedere il diploma e il tesserino CSEN di Formatore in base al livello conseguito.