

MODULI PROGRAMMA 250 ORE BASE a.a. 2021 - 2022

Formatore: Claudia Ciolli

DATA	PROGRAMMA
<p>24 -25 - 26 SETTEMBRE 2021</p> <p>8+8+4 ORE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - I FALSI MITI - CRONOLOGIA DELLO YOGA - LO YOGA E L'OCCIDENTE - IL SALUTO AL SOLE: ORIGINI - MANTRA ASSOCIATO - IL PRANAYAMA - I FALSI MITI E ANALISI DELL'INFIAMMAZIONE (intervento Fisioterapista) - Tecniche di Comunicazione (frontali e sul web-utilizzo sito e social); Parlare in pubblico; ascolto attivo e relazione d'aiuto
<p>5 - 6 - 7 NOVEMBRE 2021</p> <p>8+8+4 ORE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - FILOSOFIA CLASSICA INDIANA - INTRODUZIONE AI TESTI PRINCIPALI: YOGASUTRA di PATANJALI, HATHAPRADIPIKA, BHAGAVAD GITA - GAYATRI MANTRA - ANALISI DELLE ASANA E ANATOMIA E FISIOLOGIA DELLE ASANA STUDIAE NEL MODULO STESSO - IL SISTEMA NERVOSO CENTRALE E NEUROVEGETATIVO (intervento del FISIOTERAPISTA E OSTEOPATA) - LA MEDITAZIONE: <ul style="list-style-type: none"> • Significato di (citta vrtti) nirodha; • Stati mentali: dispersione, concentrazione, sospensione; • Relazione con le altre vie dello yoga; • Significato di meditazione in Oriente e in Occidente; • La MINDFULNESS e la meditazione
<p>10 - 11 - 12 DICEMBRE 2021</p> <p>8+8+4 ORE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ANALISI DELLE ASANA E ANATOMIA E FISIOLOGIA DELLE ASANA STUDIAE NEL MODULO STESSO (Muscoli e Asana intervento del Dott. D'Erme) - INTRODUZIONE ALLA MEDITAZIONE - IL MAHABARATA (VISIONE DEL FILM) - LA MEDITAZIONE: <ul style="list-style-type: none"> • Classificazione delle tecniche; • Influenza della posizione seduta e dello stato della colonna vertebrale; • Consapevolezza nella vita quotidiana; • Consapevolezza dei pensieri; • Tecniche ausiliare; • Tecniche di visualizzazione; • Concentrazione su supporti esterni. - LA BHAGAVAD GITA: inizio analisi del testo
<p>18 - 19 - 20 FEBBRAIO 2022</p> <p>8+8+4 ORE</p>	<ul style="list-style-type: none"> I 5 ELEMENTI DELLA MTC E DELL'AYURVEDA - INTRODUZIONE AI CHAKRA - IL SALUTO AL SOLE E I CHAKRA - PSOAS E ILEOPOAS E ASANA CHE LI ATTIVANO - STUDIO DI UNA SEQUENZA - LA BHAGAVAD GITA: analisi del testo
<p>15 - 16 - 17 APRILE 2022</p> <p>8+8+4 ORE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ANALISI DELLE ASANA E ANATOMIA E FISIOLOGIA DELLE ASANA STUDIAE NEL MODULO STESSO - TECNICHE DI PRANAYAMA BASILARI: UJJAYI PRANAYAMA - LA TRIMURTI - LE 4 ETA' DEL MONDO - INCONTRO CON L'OSTEOPATA: LA SPIRITUALITA', LO YOGA E L'OSTEOPATIA (intervento del dott. Grossi) - LA BHAGAVAD GITA: analisi del testo
<p>20 21 22 MAGGIO 2022</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ANALISI DELLE ASANA E ANATOMIA E FISIOLOGIA DELLE ASANA STUDIAE NEL MODULO STESSO - IL DIAFRAMMA - IL NERVO VAGO - ASANA E PRANAYAMA - IL PRANAYAMA - IL SISTEMA RELIGIOSO: ASANA E MITO - IL TRIKONASANA

8+8+4 ORE	- STUDIO DI UNA SEQUENZA - <i>LA BHAGAVAD GITA: analisi del testo</i>
23 24 25 GIUGNO 8+8+4 ORE	- ANALISI DELLE ASANA E ANATOMIA E FISIOLOGIA DELLE ASANA STUDIATE NEL MODULO STESSO - IL SISTEMA SCHELETRICO - STUDIO DI UNA SEQUENZA: Come strutturare una lezione di hatha-yoga; - TECNICHE DI PRANAYAMA BASILARI: CHANDRA BEDHANA, BASTRIKA - <i>LA BHAGAVAD GITA: analisi del testo</i>
5 - 6 - 7 AGOSTO 8+8+4 ORE	- ANALISI DELLE ASANA E ANATOMIA E FISIOLOGIA DELLE ASANA STUDIATE NEL MODULO STESSO - BIJA, CHAKRA, MUDRA E ASANA - POSIZIONI INVERTITE: SIRSASANA...UN DISCORSO A PARTE - TECNICHE DI PRANAYAMA BASILARI: BHRAMARI, SHITALI - STUDIO DI UNA SEQUENZA: I vari modi per aprire una seduta. Tecniche di scioglimento e di riscaldamento; Come strutturare e condurre una sequenza di asana. Esempi di sequenze; I chakra e la fisiologia sottile I chakra nella scienza della relazione con gli altri; - <i>LA BHAGAVAD GITA: conclusione analisi del testo</i>
23 - 24 - 25 SETTEMBRE 2022 8+8+4 ORE	- ANALISI DELLE ASANA E ANATOMIA E FISIOLOGIA DELLE ASANA STUDIATE NEL MODULO STESSO - STUDIO DI UNA SEQUENZA: Come introdurre, in che misura e ordine i vari gruppi di posture; L'importanza dell'attenzione durante l'esecuzione delle pratiche per evitare eventuali danni agli allievi; Come e dove introdurre spiegazioni relative ai benefici e alle controindicazioni delle posture; Conduzione del Gruppo (intervento del dott. D'Erme) Libera professione, elementi di base per gestione partita IVA e codice fiscale; Gestione fiscale ASD; Gli enti di promozione (intervento del dott. D'Erme)
4 - 5 - 6 NOVEMBRE 2022 8+8+4 ORE	QI GONG e PRANAYAMA Tecniche a confronto Approfondimento analisi alcune asana. YOGA e DISCIPLINE INTERNE CINESI A CONFRONTO L'HEALING TAI CHI - ESECUZIONE DI UNA FORMA
9 - 10 - 11 DICEMBRE 2022	Come concludere una seduta (rilassamento, yoganidrâ, meditazione); Concentrazione e meditazione in una seduta di yoga.
17 - 18 DICEMBRE 2022	VERIFICA SCRITTA E PRATICA Analisi della verifica Domande Consegna diplomi ACCADEMIA