

centroatman

ACCADEMIA ATMAN *yoga*

Il percorso ATMAN YOGA è una formazione nata dall'esperienza degli insegnanti ATMAN. Si caratterizza per essere da una parte ancorata alla tradizione, ai testi ed alle radici dello Yoga, dall'altra per la sua impostazione esperienziale. Le tecniche ed i concetti yoga sono infatti affrontate con una particolare attenzione all'insegnamento vero e proprio, al praticare e sentire su di sé per sviluppare l'attitudine a guidare. Il corso inoltre è un vero e proprio percorso di crescita personale. Siamo infatti convinti che un buon insegnante sia in primis una persona sana. Oltre allo studio della filosofia e psicologia yoga attraverso i testi della tradizione verranno dati strumenti per imparare a gestire le emozioni e la propria energia vitale. L'integrazione con il percorso pilates rende accessibile al futuro insegnante yoga lo studio di anatomia biomeccanica, l'applicazione degli esercizi in funzione di patologie, l'approfondimento di benefici e controindicazioni in presenza di patologie.

ACCADEMIA ATMAN YOGA IN NUMERI

2 anni 15 incontri 200 h didattica frontale 50 h di tirocinio

PROGRAMMA

AREA YOGA

L'area principale del corso: studio e pratica dello yoga come viene insegnato negli Yoga Sutra di Patanjali: si inizia con Yama e Nyama (lo stile di vita), per poi proseguire nello studio di asana (base il primo anno, avanzate nel secondo) e pranayama. Il percorso poi affronterà la concentrazione e la meditazione. In questa disciplina verrà inoltre studiata la parte teorica della logica della lezione: l'utilizzo della voce, come strutturare una lezione con particolare attenzione agli aspetti sottili ed imparare a "far sentire" e guidare.

Moduli in dettaglio

STORIA DELLO YOGA E PRINCIPALI CORRENTI : Sivananda – Iyengar – Kriya – Ashtanga – Vinyasa

YOGA VIDYA : Lo Yoga della conoscenza

Prana Vidya : l'importanza della gestione del prana (energia vitale) per l'insegnante di yoga .

FISIOLOGIA DELLO YOGA : Chakra e Nadi | lettura e analisi passi scelti del testo " Yoga Chudamani Upanisad"

NOZIONI DI AYURVEDA : i 3 dosa(costituzione) vata , pitta e kapha | test ayurvedico della propria costituzione | alimentazione ayurveda

YOGA NELLE DIVERSE FASI DELLA VITA : Yoga bimbi e adolescenti – yoga in gravidanza – yoga anni d'argento

ASANA FLESSIONI ED ESTENSIONI

ASANA DI EQUILIBRIO ed IN PIEDI

ASANA DA SEDUTI E TORSIONI

ASANA INVERSIONI

PRANAYAMA : Gestire il prana attraverso la respirazione anuloma viloma – kapalabathi – bastrika – nadhi suddhi

YOGA SUTRA di Patanjali : Gli otti stadi dello Yoga : Yama e Nyama – Āsana – Prānāyāma – Pratyāhāra – Dhāranā – Dhyāna – Samādhi

LA CONDOTTA DELLO YOGI : Yama , le osservanze e Nyama , le restrizioni . Lettura passi scelti Yoga Sutra di Patanjali .

MEDITAZIONE : tecniche di visualizzazione e rilassamento | Yoga Nidra MUDRA E BANDHA : I gesti e le chiusure (Mula Bandha – Uddhyana Bandha – Jaladhara Bandha- Maha Bandha) nello Yoga .

All'interno dell'area Yoga vengono affrontati i moduli ausiliari : PRIMO SOCCORSO e R.C.P. (modulo I e II) GESTIONE : legislazione associazione e società sportiva .

AREA FILOSOFIA E PSICOLOGIA DELLO YOGA

Lo Yoga della conoscenza (Yoga Vidya) è parte fondamentale del nostro percorso grazie anche alla collaborazione con Swami Ananda Chaitanya, Yogi e studioso di Vedanta che tiene annualmente seminari presso la nostra associazione.

Nella formazione la filosofia e la psicologia dello Yoga verrà affrontato attraverso lo studio della Bhagavadgītā.

Gli obiettivi sono quelli di un quadro generale chiaro del rapporto con l'allievo così come viene insegnato nella tradizione yoga. L'importanza di rifarsi alla tradizione come mediatore di una disciplina per evitare comportamenti da "guaritore".

La capacità di comunicazione di concetti attraverso le immagini e la psicologia dello yoga ed inoltre l'abilità di saper andare oltre le parole:

comunicare insegnamenti anche con il proprio stile di vita.

Moduli in dettaglio

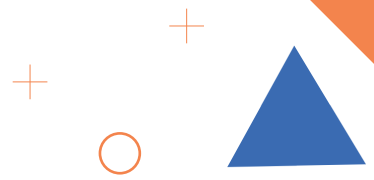
LE SCRITTURE COME MEZZI PER LA CONOSCENZA : Veda – Smṛti – Itihasas – Purana – Agama – letteratura Darsana – letteratura popolare .

I RITUALI : I diversi generi di rituali – come nascono i rituali – Importanza del rituale nella gestione del prana – come eseguire il puja .

ETICA : Definizione di etica – carattere e condotta – teoria del karma – dottrina della rinascita – codice di moralità – le caste e i diversi stadi della vita nella società indiana – compiere il proprio dovere e vivere nel dharma – virtù cardinali

LE 3 VIE DELLO STILE DI VITA YOGA : Yoga del servizio disinteressato – yoga della devozione – yoga della conoscenza .

SCUOLE FILOSOFICHE – Scuole ortodosse , che accettano l'autorità dei Veda : Nyaya – Vaisheshika – Samkhya – Yoga – Purva Mimamsa – Vedānta | scuole eterodosse : Chārvāka – Buddismo – Giainismo



Analisi del testo BHAGAVADGITA : lettura guidata del testo – rapporto allievo e maestro (i diversi tipi di allievi e di maestri – condotta) – I due stili di vita della tradizione Yoga : Karma e Sannyasa – le cause della realtà : conoscere la creazione per conoscere noi stessi e rapportarci ad essa – Moksha : l’obbiettivo di essere persone felici e sicure di sè | realizzare se stessi e raggiungere la beatitudine in questo mondo – I tre Guna e samsara (ciclo delle rinascite) – Vita del saggio .

Analisi del testo TATTVA BODHA : lettura guidata di passi scelti

AREA YOGA LABORATORIO

Il laboratorio Yoga è l’area artigianale del percorso:

Il docente tiene una lezione yoga facendo “sentire” i temi che verranno trattati durante il weekend. Alla parte pratica segue la parte teorica, in cui insieme si analizzano i vari punti della lezione e la sua logica.

In questo spazio nel secondo anno viene inoltre chiesto agli allievi di strutturare sequenze ed illustrarne la logica.

L’obbiettivo è quello di imparare l’arte di insegnare anche attraverso il confronto con i compagni. Sarà inoltre uno spazio utile per l’acquisizione di sequenze ed esercizi da utilizzare nel proprio lavoro.

Moduli in Dettaglio

ASANA FLESSIONI ED ESTENSIONI : pratica e preparazione

ASANA INVERSIONI : preparazione e pratica

ASANA IN PIEDI ED EQUILIBRIO : preparazione e pratica

ASANA da SEDUTI E TORSIONI : preparazione e pratica

PRANAYAMA : preparazione e pratica

SEQUENZA : Suryanamaskar (saluto al sole) benefici , logica della sequenza , mantra , versione tradizionale e varianti – Chandranamaskar (saluto alla luna) – sequenza di Rishikesk – costruire una sequenza secondo i principi anatomici e la logica della lezione .

PRINCIPI BASE DEL MOVIMENTO : concentrazione – controllo – baricentro – fluidità del movimento – precisione – respirazione – visualizzazione

PRINCIPI METODO ATMAN : Allungamento assiale – Organizzazione cingolo- scapolare e cingolo-pelvico – Allineamento arti superiori ed inferiori

GUIDARE UNA LEZIONE : Utilizzo della voce – condurre un gruppo – condurre una lezione individuale – aiutare e sostenere anziché correggere ed aggiustare .

AREA S.P.P. (STUDIO DEI PRINCIPI POSTURALI)

L’area S.P.P. si occupa della conoscenza dei principi posturali che vengono applicati nelle due discipline di yoga e pilates

Moduli in Dettaglio

PRINCIPI BASE : concentrazione – controllo – baricentro – fluidità del movimento – precisione – respirazione – visualizzazione – indicazioni e controindicazioni

PRINCIPI METODO ATMAN : Allungamento assiale – Organizzazione cingolo- scapolare e cingolo-pelvico – Allineamento arti superiori ed inferiori

LOGICA DELLA LEZIONE : principi della preparazione e della forza – principi della torsione – costruire una sequenza – il rilassamento

AREA ANATOMIA

Comunicare anziché istruire – Il corpo come maestro.

Conoscere il corpo e l'anatomia del movimento non solo nella teoria ma anche nella pratica con esercizi esperienziali. Questo per capire come impostare una lezione ed una sequenza nel modo migliore per il corpo di chi pratica ed ottenere una proprietà di linguaggio tale da comunicare in modo efficace l'esercizio

Moduli in dettaglio

ANATOMIA DEL MOVIMENTO 1 | Piani di movimento | apparato scheletrico | apparato muscolare | Morfologia e anatomia del tronco : studio muscoli e comportamento durante il movimento di colonna vertebrale , bacino , cassa toracica , addome , pavimento pelvico .
ANATOMIA DEL MOVIMENTO 2 | Morfologia , anatomia e comportamento durante il movimento di spalla , gomito , polso e mano , anca e ginocchio , caviglia e piede . ANATOMIA SISTEMI E APPARATI : cenni sistema immunitario , endocrino e sistema nervoso | cenni apparato digerente e apparato genitale | studio approfondito apparato respiratorio ed esercizi di consapevolezza del respiro

YOGA DELLA TRADIZIONE

Il percorso formativo si aggancia alla tradizione vedica e si avvale della presenza presso l'associazione del maestro **Swami Ananda Atmananda Saraswati** , maestro e studioso dello Yoga della tradizione. É presente periodicamente presso a.s.d. atman con seminari intensivi.

Viene inoltre proposto ai partecipanti al corso di formazione Yoga un viaggio in India nel suo Ashram a Gangotri. Leggi di più nella pagina dedicata alla formazione Yoga sul sito web centroatman.net

CORPO DOCENTE

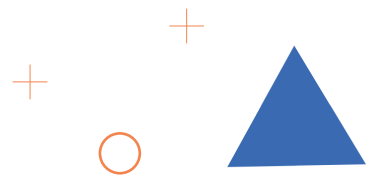
Emanuela Massardi
Carlotta Lorandi
Alessandro Polini
Marina Cavaldoro

ESAMI

Al termine del primo anno viene rilasciato un attestato in seguito all'esame scritto e pratico.

Al termine del secondo anno, oltre agli esami scritto e pratico, è prevista la redazione di una tesina su un argomento da concordare con il docente dell'area di riferimento.

Il diploma A.S.D. ATMAN è riconosciuto CONI.



I COSTI

La quota di partecipazione al corso di formazione Accademia Atman è di €1380 all'anno.

**LA QUOTA DEL PRIMO ANNO VIENE SCONTATA DEL -20%
PER LE PRENOTAZIONI ENTRO IL 31 OTTOBRE**
~~1380~~ = € 1104 VERSANDO L'ACCONTO ENTRO IL 31 OTTOBRE

L'iscrizione all'anno accademico si ritiene valida quando, dopo il primo incontro conoscitivo, viene versato l'acconto di €380 in sede o con bonifico.

La quota è ratealizzabile, per informazioni rivolgersi alla segreteria.

La quota comprende:

Tessera Associativa

Dispense

50h ore di tirocinio (30 pratica I anno - 20 insegnamento II anno)

Attestato finale

FORMAZIONE YOGA | PRIMO ANNO | 2017/18

18\19 novembre

16\17 dicembre

20\21 gennaio

17\18 febbraio

17\18 marzo

21\22 aprile

FORMAZIONE YOGA | 2° ANNO | 2018/2019

22\23 settembre

20\21 ottobre

17\18 novembre

15\16 dicembre

19\20 gennaio

23\24 febbraio

23\24 marzo

Esami finali luglio e diploma riconosciuto Coni

**PRIMO STEP:
PRENOTA IL TUO APPUNTAMENTO CONOSCITIVO A
INFO@CENTROATMAN.NET O AL 3398245380**