

Centro Yoga Il Piccolo Amrit

Via G Donizetti, 41 74015 Martina Franca (TA)

P.I. C.F. 0268200738

**Direttore Didattico e Maestro:** Roberto Boschini

Master Yoga Teacher Platinum Designation NR° RB16052016

Diploma CSEN maestro Yoga NR° 26355 del 27/03/2013

## **Programma corso 256 ore Istruttore Yoga**

“Il corso promuove una crescita evolutiva degli allievi attraverso una pratica mirata che consenta loro di affinare sia le capacità fisiche che le potenzialità personali.”

Le ore di corso saranno così suddivise: **256 Ore** Formazione pratica con Master Yoga Teacher Platinum Designation Roberto Boschini RB16052016

Include Asana statiche e dinamiche, Pranayama, Mudra , Bandha e Shatkarma secondo le Tecniche di Hatha Yoga tradizionale.

Queste ore sono un mix tra:

- Formazione su come eseguire ed insegnare le tecniche sopra elencate con analisi dettagliata di ogni singola asana.
- Pratica guidata delle stesse tecniche in classe supportata anche da tavole, video, appunti delle lezioni su Pagine web con accesso tramite password personale sul sito [www.ilpiccoloamrit.it](http://www.ilpiccoloamrit.it)
- Pratica di insegnamento: Ciascun allievo terrà diverse lezioni agli altri partecipanti del corso durante le quali il Maestro correggerà e consiglierà i metodi corretti di insegnamento.
- Assistenza agli studenti durante lezioni pratiche in classe.
- Pranayama. Studio e pratica: Dai pranayama di base a quelli più avanzati.
- Metodologia di insegnamento. Include principi di dimostrazione, osservazione, assistenza e di correzione. I vari stili di insegnamento, le qualità di un insegnante, il processo di apprendimento dello studente.
- Anatomia e Fisiologia Comprende sia l'anatomia umana fisica e fisiologica (sistemi del corpo, organi, ecc) che la fisiologia sottile (chakra, nadi, ecc.) Comprende inoltre lo studio delle asana sotto l'aspetto fisiologico e l'applicazione dei principi alla pratica dello yoga (benefici, le controindicazioni, i modelli di sano movimento, ecc.)
- Filosofia Yoga, Stile di vita ed Etica per Insegnanti di Yoga. Riguarda lo studio delle filosofie yoga e i testi classici dello Yoga (Yoga Sutra di Patanjali, Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika).

Codice Deontologico ed etico per Insegnanti di Yoga.

Il lavoro del maestro di Yoga Cenni sull'aspetto dell'inquadramento fiscale, le Associazioni culturali, A.s.d., Partita IVA, codice deontologico dell'insegnante.

Praticantato Ciascun studente futuro insegnante dovrà effettuare delle lezioni personali a gruppi omogenei di allievi seguendoli in tutte le fasi della lezione stessa con la supervisione del Maestro Roberto Boschini

## Esami finali

Si dividono in quattro prove:

1. Questionario di 30 domande a cui rispondere in circa 4 ore di tempo
  2. Domande teorico-pratiche su tutti gli argomenti studiati durante il corso. Prova individuale
  3. Tesina finale di 30 Pagine A4 Carattere Times New Roman 12 CP. La tesina dovrà essere su un proprio sadhana svolto durante il corso traendo i risultati raggiunti e descrivendo nel dettaglio le tecniche e le eventuali difficoltà o benefici riscontrati. La tesina dovrà quindi essere su una propria esperienza Yogica personale e non sulla storia, filosofia ecc. dello Yoga che richiede semplicemente una ricerca sul tema.
  4. L'allievo dovrà effettuare una lezione completa ad una classe di minimo 3-8 suoi allievi che comprenda tutto ciò che si è imparato durante lo svolgimento del corso.
- La valutazione sulle domande sarà fatta in base all'esattezza oggettiva della risposta.
  - La valutazione sulle domande teoriche ed in particolar modo quelle pratiche sarà fatta anche in base al "rendimento" durante il ciclo di studi e ai limiti di vario genere che l'allievo può avere (Nel rispetto di Ahimsa).
  - La valutazione della tesina sarà effettuata, oltre alla correttezza del sadhana scelto e alla descrizione corretta delle asana, a seguito di un colloquio e la discussione della stessa.
  - Per l'ottenimento del diploma finale è necessario superare tutte le prove scritte, teoriche e pratiche richieste.
  - Nel caso in cui l'allievo non superi gli esami finali verrà consegnato comunque un attestato di frequenza in cui è specificato che non si sono superati gli esami finali.

## Manuale del Corso Professionale Istruttori Hatha Yoga 256 ore.

Il manuale e l'intero corso sono Online sul sito: [www.insegnanteyoga.it](http://www.insegnanteyoga.it)

L'allievo avrà una sua pagina personale cui potrà accedervi tramite password dove troverà tutti i video, Tavole delle asana, PDF, registrazione MP3 delle lezioni, foto delle asana, dizione corretta dei nomi. **Di seguito lezione per lezione sono indicati tutti gli argomenti, asana, teoria e pratica nel dettaglio trattati nel I Anno.**

NR° lezione	Argomento I ANNO	Link1	Link2
1	Riscaldamenti 1 e 2, Pawanmuktasana I	I lezione	Riscaldamento 1
2	Riscaldamenti 2 e 3, Pawanmuktasana II, Ujjai Pranayama	II lezione	Riscaldamento 3
3	Serie Shakti Bandha e Rilassamenti in Shavasana e Siddhasana	III lezione	Rilassamento iniziale siddhasana
4	Respirazione Yogica completa	IV lezione	Respirazione. Yogica completa. MP3
5	Si iniziano le asana	V lezione	Video e tavole di tutte le asana
6	Rilassamenti finali, respirazione frazionata.	VI lezione	Rilassamento Finale shavasana
7	Andare avanti con le asana	VII lezione	Chin Mudra e Jnana Mudra
8	Si va avanti con le asana + Esame	VIII lezione	Esame I quadrimestre
9	Andare avanti con le asana	IX lezione	Discorsi di Osho sul Sannyas
10	Si va avanti con le asana + 5 Vayu	X Lezione	Pensieri sul Samadhi
11	Si va avanti con le asana	XI Lezione	Yoga e alimentazione
12	Samavritti pranayama	XII lezione	I Maestri
13	Surya namaskara I step	XIII lezione	Spiegazione Surya namaskara
14	Surya namaskara II Step	XIV lezione	Maha asana
15	Surya namaskara completo	XV lezione	Audio surya completo
16	Fine I anno + esame fine anno	XVI lezione	Mantra solari vari cicli
NR° Lezione	Link3	Link4	Link5
1	Riscaldamento 2	Elenco I	Glossario
2	Riscaldamento 4	Ujjai VMV	Pranayama es. Video su You tube del Maestro Boschini
3	Rilassamento Iniziale shavasana	Video Shakti bandha	
4	Respirazione. Yogica. Completa		
5			
6	Rilassamento Profondo	Rilassamento. Finale visualizzazione	Om Finale
7			
8	I 5 elementi		
9			
10	Significato Om Shanti		
11	Il Mantra: Shanti Path		
12	Il Mantra: Gayatri Mantra		
13	Audio Surya Namaskara N. I step	I 5 Kosha, 5 soffi, 5 consapevolezza + link a Oggi ho imparato a...	
14	Audio surya Namaskara II step		
15	Rilassamento dopo surya namaskara		
16	Esame II Quadrimestre		

NR°	Asana da scaricare
1	
2	
3	
4	
5	Shavasana, Marjarisana, Makarasana alta, Ardha Bhujangasana, Shashankasana, Shava Udarakarshasana
6	Setu bandha Sarvangasana, Pawanmuktasana, Supta udarakarshasana
7	Saithalyasana
8	Tadasana, Hasta uttanasana,tadasana sulle punte, Tryaka tadasana, Trikonasana
9	Eka pada pranamasana, Padahasatasana, Bhujangasana Balasana Meru Wakrasana
10	Sarpasana, Shashankbhujangasana.
11	Utthanasana, Viparita Karani, naukasana o paripurna navasana, baddhakonasana.
12	Sidhasana
13	Vyagrasana, Adho muka svanasana
14	Aswa sanchalasana (del saluto al sole)
15	Urdhva muka svanasana
16	

Di seguito lezione per lezione sono indicati tutti gli argomenti, asana, teoria e pratica nel dettaglio trattati nel II Anno.

NR°	Argomento	II ANNO	Link1	Link2
1	Inizio Pranayama: estensione del respiro con ritmo 1:1		I lezione	Controindicazioni asana
2	Introduzione Antaranga Kumbhaka (Precauzioni e contro)		II lezione	
3	Inserisco bairanga 1:1:1:1		III lezione	Cos'è il Tantra
4	Respiro 1:2		IV lezione	I testi fondamentali dello Yoga
5	Respiro 1:2:2		V lezione	Yoga sutra Patanjali
6	Respiro 1:2:2:1		VI lezione	Yama e Nyama
7	Respiro 1:4:2		VII lezione	Mudra
8	Respiro 1:4:2:1	Kaya Stairyam	VIII lezione	Appunti sui Chakra
9	Nadhi Shodana		IX lezione	Video nadhi Shodana
10	Tribandha		X Lezione	Appunti anatomia
11	Bastrika		XI Lezione	Shatkarma e Krya
12	Kapalbathi , Pranayama rinfrescanti		XII lezione	Video kapalbhati
13	Lezioni con i propri allievi		XIII lezione	
14	Lezioni con i propri allievi		XIV lezione	
15	Lezioni con i propri allievi		XV lezione	Cosapevolezza e Vipassana
16	Esame finali+ iscrizione EMY		XVI lezione	Esempio Statuto

NR°	Link3	Link4	Link 5
-----	-------	-------	--------

1	Elenco asana II Anno		
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8	kaya Sthairiam	Dosha	
9			
10	Video bandha		
11	Video bastrika	Video Ajnasar Krya	
12			
13			
14	Esempio lezioni Iyengar		
15			
16	Esempio regolamento interno, Esempio Statuto e creazione Associazione	Esempio Prima Nota, Esempio CF IVA	Esempio Tessera Associativa

NR°	Asana da scaricare
1	Virabhadrasana, Matsyasana
2	Ardha Matsyendrasana.
3	Ardha shalabasana/Shalabasana
4	Paschimottanasana
5	Halasana, Ardha mastyendrasana, Shirshasana (anche se non c'è nella pratica)
6	Parsvottanasana, Sarvangasana
7	
8	Utkatasana, Virabhadrasana I, III, Parivrtta trikonasana semplice
9	Utthita Parsvakonasana, Purvottanasana, Parivrtta trikonasana
10	Dwi Konasana, Ushtrasana, Vashistasana, Urdhva prasarita padasana
11	Dhanurasana, Gomukasana, Urdhva Dhanurasana (Chakrasana), Supta virasana
12	Majurasana, Padmasana, Bharadvajasana, Parivrtta janu shirshasana, Ushtrasana, Supta virasana
13	Bakasana, Eka pada Bakasana, Jatar Parivartanasana, Eka pada sarvangasana, Karnapidasana
14	
15	
16	



## **CODICE ETICO E DEONTOLOGICO DEGLI INSEGNANTI DI YOGA ADERENTI A IL PICCOLO AMRIT A.s.d©**

1. Le regole del presente Codice deontologico sono vincolanti per tutti gli insegnanti di Yoga iscritti all'Associazione Il Piccolo Amrit e all'Elenco Maestri Yoga. L'insegnante è quindi tenuto alla loro conoscenza e l'ignoranza delle medesime non esime dalla responsabilità disciplinare.
2. L'inosservanza dei precetti stabiliti nel presente Codice deontologico ed ogni azione od omissione comunque contrarie al decoro, alla dignità ed al corretto esercizio della disciplina, possono determinare la radiazione dall'Elenco.
3. L'insegnante, consapevole della responsabilità sociale, derivante dall'insegnamento dello Yoga, si impegna a non utilizzare indebitamente la fiducia e le eventuali situazioni di dipendenza dei committenti e degli utenti destinatari della sua prestazione professionale.
4. L'insegnante è tenuto a rispettare i propri allievi ed è tenuto a non discriminare in base a religione, etnia, nazionalità, estrazione sociale, stato socio-economico, sesso di appartenenza, orientamento sessuale, disabilità.
5. L'insegnante è tenuto ad effettuare aggiornamenti periodici nella propria disciplina in relazione allo stile o specifica Scuola o metodo di insegnamento e si impegna ad insegnare nei limiti delle proprie conoscenze e capacità.
6. L'insegnante è autonomo e può decidere in tutta autonomia la metodica e la tipologia di insegnamento rispettando però i limiti della propria preparazione.
7. L'Insegnante è tenuto ad informare i propri allievi del proprio percorso professionale e delle proprie competenze.
8. L'Insegnante è tenuto ad informare preventivamente i suoi allievi o le strutture per cui lavora dei propri compensi e nessun caso utilizza il proprio ruolo per assicurarsi indebiti vantaggi.
9. L'Insegnante è tenuto a rispettare le normative fiscali, legali e commerciali che regolamentano l'attività.

- 10.* L'Insegnante si impegna a non adottare condotte lesive per i suoi allievi e in nessun caso cerca di interagire con terapie mediche nel tentativo di portare "guarigioni" senza il consenso del medico. Ogni problema fisico, psichico o motorio di ogni genere richiede il parere del medico.
- 11.* Se l'Insegnante fosse anche un operatore del benessere nel campo di Discipline olistiche non potrà comunque cercare di affrontare patologie di nessun genere tramite la pratica dello Yoga, se non in stretta collaborazione di un medico.
- 12.* I Punti 10. e 11. possono non essere validi se l'Insegnante fosse un medico, fisioterapista o altra figura professionale abilitata.
- 13.* L'Insegnante si impegna a non ledere l'immagine dello Yoga con atteggiamenti personali o problemi personali che possano interagire negativamente con l'insegnamento.
- 14.* Nel caso si insegnasse a minori l'Insegnante si impegna a richiedere il consenso dei genitori o di chi ne fa le veci.
- 15.* L'Insegnante è tenuto a rispettare gli altri insegnanti di altre Associazioni e Scuole e mai dare giudizi negativi sulle altrui preparazioni o formazioni professionali nel tentativo di sottrarre clientela ai colleghi.
- 16.* Qualora ravvisi, in un altro socio, casi di scorretta condotta professionale che possano tradursi in danno per gli utenti o per il decoro dello Yoga, l'insegnante è tenuto a darne tempestiva comunicazione all'Associazione.
- 17.* L'Insegnante si impegna, nel divulgare la sua attività, a non ledere l'immagine di altre Scuole o colleghi e a divulgare una immagine di Decoro, professionalità e serietà dello Yoga.