



Comitato Provinciale C.S.E.N. Latina

Web Site: www.csenlatina.it e-mail: csenlatina@libero.it Tel. 0773-60.00.09 / 338-969.21.35

ORGANIZZA:

In collaborazione con

A.S.D.

Yoganism 

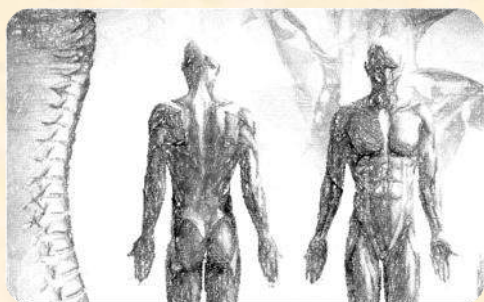


CORSO DI FORMAZIONE INSEGNANTE di

Nutrizione Pratica nello Yoga "48 ORE"

RICONOSCIUTO C.S.E.N.

(Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal C.D.N.I.)



Inizio Corsi:

OTTOBRE 2015 - Tecnico Insegnante : Acharya Sabina Mastrogiacomo

Responsabile settore Yoga C.S.E.N. Provincia di Latina

Informazioni:

Via della Meccanica 46, Aprilia (LT) Tel. 392.890.95.66

e-mail: asd.yoganismo@gmail.com



COMITATO PROVINCIALE C.S.E.N. LATINA

e-mail: csenlatina@libero.it

In collaborazione con:



A.S.D.

Yoganism



Organizza: Corso di Formazione

Nutrizione Pranica nello Yoga

con Attestazione CSEN (Ente riconosciuto dal CONI)

Anno 2015 - Aprilia

Corso di **48** ore

studiato per conseguire attestato riconosciuto in ambiente dello Sport e della Formazione attraverso lo Csen secondo il metodo **Acharya Ashtanga Yoga©**

Il corso si svolge per 12 moduli con 4 ore complessive per ogni modulo.

Formatore e Conduttore : Sabina Mastrogiacomo

Insegnante Yoga Hatha, Ashtanga, Meditazione Trascendentale, Transizione ed Alimentazione Pranica

Formatore Nazionale Sportivo Csen per Regione Lazio: Yoga - Massaggio Thai - Alimentazione Sportiva

Mail: sabina21.sm@gmail.com Tel.: 392/8909566

La formazione sarà organizzata secondo programma in ore di teoria e di pratica che verrà condotta dagli allievi durante il periodo che intercorre tra gli appuntamenti.

Calendario del corso:

2015			
1° incontro	2° incontro	3° incontro	4° incontro
31 ottobre 2015	07 novembre 2015	14 novembre 2015	21 novembre 2015
	5° incontro	6° incontro	
	05 dicembre 2015	12 dicembre 2015	
2016			
7° incontro	8° incontro	9° incontro	10° incontro
09 gennaio 2016	16 gennaio 2016	23 gennaio 2016	06 febbraio 2016
	11° incontro	12° incontro	
	13 febbraio 2016	20 febbraio 2016	
ESAME c/o Sede Prov.le CSEN Latina			
	20 Febbraio 2016		

Gli orari delle attività pratiche e teoriche si articoleranno all'interno delle date indicate secondo i seguenti orari: **Sabato 14.00-18.00**

A.S.D.

Yoganism 



Corso di Formazione Personale

La Nutrizione Pranica : Equanimità ed Assertività

Essere il riferimento per se stessi e gli altri

Acharya Sabine Yoga©

Il modulo riguarda la preparazione e lo studio approfondito di argomenti che svilupperanno a partire dal periodo del corso in poi, competenza ed autorizzazione alla applicazione del Metodo: Nutrizione Pranica, dapprima sulla propria persona, e poi sugli altri.

Gli studenti che hanno così studiato ed ottenuto consapevolezza sul sistema, potranno diventare nuovi insegnanti di Nutrizione Pranica, diventando esempio e riferimento di equilibrio e pilastro motivazionale in un mondo sostenibile.

Questo è il mondo del prossimo futuro ad avvenire che è già cominciato e del quale ci sentiamo parte attiva e proattiva.

Al termine del corso gli studenti, al superamento dell'esame, saranno certificati all'Insegnamento presso strutture private dove si esercitano Corsi di Yoga e Alimentazione Sostenibile in termini di Aggregazione Sportiva e Diffusione dello Sport e del Benessere Comunitario.

Voi, studenti di oggi ed Insegnanti di domani potrete proporvi alle Scuole Pubbliche e Private, potrete creare un circolo per diffondere informazioni sugli argomenti trattati.

Potrete organizzare conferenze ed inserirvi nelle associazioni creando attenzione attorno agli argomenti.

Porterete voi stessi come esempio.

Oppure potrete semplicemente tenere a voi la Formazione ottenuta come vostro assetto per l'approccio alla esistenza dei vostri prossimi anni.

Yoganism

A. S. D.

Programma del Corso:

Giorno 1:

- Presentazione e scopo del corso.
- Concetto di energia: la vita per l'Essere Umano sul Pianeta Terra oggi. La qualità della vita e l'invecchiamento precoce.
- Trasformazione del cibo in energia, il processo
- Il sangue: a cosa serve. Il sistema cardiovascolare. Il metabolismo.

Giorno 2:

- Il sistema digestivo – Il sistema sottile
- Il sistema della alimentazione connesso al sistema sottile
- Concetto di Uniformità e Difformità
- Intossicazione e detossinazione del sangue: strumenti e tecniche
- Il concetto di vitalità
- La Nutrizione Pranica

Giorno 3:

- Ringiovanimento Tissutale ed Invecchiamento Organico
- Cicli di Disintossicazione Pranica
- Innesto del percorso: si comincia
- Stile di Vita e connessione Sociale

Giorno 4

- Costruzione di uno schema di nutrizione pranica
- Alimenti si Alimenti no
- I liquidi nella alimentazione
- Le sedute di respirazione nei cicli pranici
- Applicazione di un ciclo pranico secondo i 10 schemi

Giorno 5

- La meditazione nutritiva
- Applicazione del ciclo pranico su se stessi: il ciclo degli 11 giorni
- Definizione degli obiettivi
- Definizione della tecnica di sblocco alle resistenze: meditazione della respirazione corpuscolare

Giorno 6

- La nutrizione pranica e la socialità: la riprogrammazione armonica
- Prima verifica risultati personali raggiunti nella prima settimana di applicazione
- Il digiuno terapeutico: tecniche per i digiuni brevi (12h, 18h, 24h, 36h)

Giorno 7

- Tecniche di cottura e preparazione della cucina crudista: liofilizzazione, essiccazione, raffreddatura, affettatura
- Seconda verifica risultati personali raggiunti nella seconda settimana di applicazione

Giorno 8

- Tecnica di cottura e preparazione della cucina vegana: come abbinare i cibi crudi ai cotti
- Terza verifica risultati personali raggiunti nella terza settimana di applicazione

Giorno 9

- La equanimità applicata all'equilibrio del sistema energetico
- Tecniche di allenamento alla fortificazione della personalità condivise
- Quinta verifica dei risultati raggiunti nella quarta settimana di applicazione

Giorno 10

- La assertività applicata all'equilibrio del sistema energetico: sapere dire di no ed fare sentire il proprio volere
- Tecniche di allenamento alla fortificazione della personalità condivise
- Verifica dei risultati raggiunti nella quinta settimana di applicazione

Giorno 11

- Le comunità ecosostenibili e le nuove aggregazioni sociali secondo senso di unione e di condivisione
- Struttura socioeconomica e cohousing
- Robert Gilman e le comunità giardino. Esempi italiani: Damanhur.
- Sviluppare capacità di condivisione: tecniche di sviluppo di solidarietà ed energia

Giorno 12

- Esame di valutazione finale - Conversazione sulla tesi
- Consegna Attestazione di Certificazione :
- Esperto di Nutrizione Pranica in Ambiente Yoga

Modalità di iscrizione:

- Documenti: dati anagrafici, titolo di studio, attestati o curriculum riguardo la personale esperienza nel campo dell'insegnamento e della nutrizione e della meditazione (non obbligatoria la esperienza, è una semplice indicazione)
- Documenti da consegnare ad inizio corso: certificato medico di buona salute ed idoneità all'esercizio fisico non agonistico
- **L'ammissione al corso viene comunicata per iscritto in mail agli allievi che ne faranno parte dal Formatore**

Costo del corso:

Il costo del corso include le registrazioni, dispense in formato pdf, attestato finale, è di €380,00 complessivi. Per iscriversi al corso bisogna versare un acconto di € 40,00 e saldare il rimanente importo entro la giornata del secondo incontro.

Progetto Remote Learning:

Nel caso in cui l'allievo per diversi motivi non possa essere presente fisicamente al corso, ma intenda comunque partecipare al percorso di studi ed ottenere la certificazione autorizzata CSEN sull'argomento del corso, potrà lo stesso partecipare ma in sessione remota con la registrazione della lezione effettuata in diretta con dispositivo abilitato GOPRO 3.

Non appena terminata la operazione di registrazione della lezione nel luogo di svolgimento, verrà inviata attraverso condivisione privata dedicata la seduta.

Le dispense verranno inviate in formato pdf all'indirizzo mail indicato dell'allievo.

Sarà richiesta la presenza il giorno dell'esame presso la Sede Centrale CSEN di Latina, dove avverranno le prove di verifica dell'apprendimento richiesto

Sono previste per chiarimenti e domande sull'argomento, risposte a scadenza settimanale con l'allievo coinvolto nel **Remote Learning**

Le modalità di iscrizione, nonché il costo del corso è da intendersi equivalente a quello degli altri allievi.

Namastè

Sabina Mastrogiacomo