



# Yoganism



*A.S.D. Yoganismo Affiliata CSEN - registro CONI N. 47433*

*Tutte le attività di A.S.D. Yoganismo sono rivolte ai soci*

## **CORSO DI FORMAZIONE INSEGNANTE Yoga**

*ACHARYA ASHTANGA YOGA® (200 ore)*

### **Riconosciuto C.S.E.N.**

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



*Inizio Corsi OTTOBRE 2015 - Tecnico Insegnante : Acharya Sabina Mastrogiacomo*

*Per informazioni: [asd.yoganismo@gmail.com](mailto:asd.yoganismo@gmail.com) - Via della Meccanica 46, Aprilia (LT)*

*Tel. 392.890.95.66*

*Consegna del Diploma di Qualifica e Tesserino Tecnico C.S.E.N. a fine corso*



# Yoganismo

## Corso di Formazione

INSEGNANTI YOGA (200hr)

### Attestazione:

Diploma qualifica e tesserino tecnico Insegnante rilasciato dal C.S.E.N. (*Ente di Promozione Sportiva e di Promozione Sociale riconosciuto dal C.O.N.I.*)

Il Corso avrà la durata di di 200 ore, studiato per conseguire il Primo Livello di competenza ed esperienza nella pratica e nell'insegnamento nell'ambito Yoga secondo il metodo **Sabine Acharya Ashtanga Yoga©**

Il corso si svolgerà presso la sede di Yoganismo ASD, via della Meccanica, Aprilia, e presso altre località che ospiteranno la pratica attiva delle sessioni di workshop (nei dintorni di Aprilia e Roma) per 13 moduli week-end con 16 ore complessive per ogni modulo, eccetto il primo e l'ultimo che sarà di 12 ore cadauno.

La formazione sarà organizzata secondo programma in ore di teoria e di pratica fisica.

### Calendario dei corsi:

<b>1° INCONTRO</b>	<b>2° INCONTRO</b>	<b>3° INCONTRO</b>	<b>4° INCONTRO</b>
<b>2015</b>	<b>2015</b>	<b>2016</b>	<b>2016</b>
24 Ottobre 25 Ottobre	28 Novembre 29 Novembre	23 Gennaio 24 Gennaio	27 Febbraio 28 Febbraio
<b>5° INCONTRO</b>	<b>6° INCONTRO</b>	<b>7° INCONTRO</b>	<b>8° INCONTRO</b>
<b>2016</b>	<b>2016</b>	<b>2016</b>	<b>2016</b>
19 Marzo 20 Marzo	23 Aprile 24 Aprile	28 Maggio 29 Maggio	25 Giugno 26 Giugno
<b>9° INCONTRO</b>	<b>10° INCONTRO</b>	<b>11° INCONTRO</b>	<b>12° INCONTRO</b>
<b>2016</b>	<b>2016</b>	<b>2016</b>	<b>2016</b>
23 Luglio 24 Luglio	24 Settembre 25 Settembre	29 Ottobre 30 Ottobre	26 Novembre 27 Novembre
	<b>13° INCONTRO</b>		
	<b>2017</b>		
	ESAME 21 Gennaio 22 Gennaio		

# Yoganism

Gli orari delle attività pratiche e teoriche si articoleranno all'interno delle date indicate secondo i seguenti orari:

Sabato 9.30-13.30 e 14.30-18.30  
Domenica 9.30-13.30 e 14.30-18.30

## Modulo Sabine Acharya Ashtanga Yoga©

Il modulo riguarda la preparazione e lo studio approfondito di gruppi di studio che svilupperanno competenza sul metodo indicato nato dalla fusione dei seguenti stili e sistemi Yoga: Hatha, Ashtanga, Yoga Acrobatico, Yoga terapia, Yoga Posturale.

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

## Programma del Corso:

Yoganism 

### Anatomia e fisiologia umana

[Le strutture e le funzioni influenzate dalle tecniche Yoga:](#)

#### Sistemi:

-Scheletrico - Muscolare - Respiratorio - Circolatorio - Endocrino - Linfatico  
-Digerente - Nervoso - Omeostasi.

Yoganism 

### Fisiologia energetica:

Il Prana <> Nadi e Chakra <> I Meridiani Energetici <> Muscoli test <> Meridiani tendino-muscolari <> L'alimentazione come terapia psicofisica

## Tecniche Fisiche e Preparazione Fisiologica

### Asana

Studio e pratica delle 60 asana o posizioni dello Yoga per impostare una lezione e un corso di lezioni di durata annuale

La postura intesa come impostazione delle asana

Simbologia delle Asana

**Mudra:** shambavi, nabho, kechari, maha, viparita varani, kaki, yoni, asini, jnana

### Bhanda:

mula, uddhiyana, jalandara, maha, banda traya

## Pranayama e la fisiologia della Respirazione

Le 5 arie vitali; puraka, kumbaka, rechaka; anuloma viloma, samavritti, surya, bheda, ujjayi, sitali, bastrika, bhramari, murcha, kewali

### Mantra:

funzione, tecnica, potenziale della pratica mantrica

## Tecniche Meditative come sostegno alla Preparazione Fisiologica:

Pratyahara <> Dharana <> Dhyana <> Samadhi <> Vipassana

## Filosofia

### Dharshana

Introduzione storica:

dai Veda alla dominazione Mimansa Nyaya

Vaisheshika Vedanta Sankya Yoga

## Bibliografia classica

Veda - Upanishad - Bhagavad Gita - Yoga Sutra di Patanjali - Shiva Samitha - Geranda Samitha - Yoga Rahasya - Sri Tattva Chintamani - Yoga Kundalini Upanishad - Hatha Pradipika Prajnaparamita

## Yoganism

### Lo Yoga e gli stili Yoga praticati a maggiore diffusione

Hatha Yoga <> Raja Yoga <> Bakti Yoga <> Karma Yoga <> Jnana Yoga <> Ashtanga Yoga

Kundalini Yoga <> Tantra Yoga <> Kriya Yoga <> Puma Yoga <> Power Yoga <>

I grandi Maestri

- ✓ **Impostare una lezione Yoga per il periodo della gravidanza**
- ✓ **Insegnare Yoga ai bambini**
- ✓ **Insegnare Yoga alla Terza Età**

### Codice di condotta degli Insegnanti Yoga

**Yama:** principi universali, etica

**Niyama:** autocontrollo, disciplina individuale

### Gli 8 Anga di Ashtanga Yoga:

**Asana:** postura

**Pranayama:** controllo del respiro

**Pratyahara:** controllo e ritiro dei sensi

**Dharana:** concentrazione

**Dhyana:** meditazione

**Samadhi:** “intuizione completa eterna” o illuminazione, stato di beatitudine e di pace

## Modalità di iscrizione:

- Documenti: dati anagrafici, titolo di studio, attestati o curriculum riguardo la personale esperienza nell'ambito Yoga.
- Documenti da consegnare ad inizio corso: certificato medico di buona salute ed idoneità all'esercizio fisico.
- **Esaminato il curriculum il Consiglio Accademico si riserva di ammettere o meno il candidato.**
- **L'ammissione al corso viene comunicata per iscritto agli Allievi che ne faranno parte dal Formatore del Corso entro 7 giorni dalla domanda inoltrata di iscrizione da parte dell'Allievo.**

## Quota del corso: € 1.360,00

Il costo del corso, comprensivo di :

- Dispense in formato ebook della formazione
  - Video delle lezioni
  - Testi originali in formato pdf in streaming sui titoli formativi della filosofia e storia dello Yoga, nonché Anatomia e Asana
  - Uscite in workshop effettuate durante gli orari del tirocinio teorico e pratico
  - Divisa Acharya Yoga Teacher
- 
- Il deposito iniziale è di € 250,00 da versare entro la data del 25 Luglio 2015 a mezzo bonifico bancario o presso IBAN : [IT16K0301503200000002604958](#) titolare : Sabina Mastrogiacomo causale: Formazione Acharya Ottobre. Il deposito non è rimborsabile.
  - oppure Paypal con mail: [sabine21.sm@gmail.com](mailto:sabine21.sm@gmail.com)
  - Il rimanente importo verrà saldato entro i primi due incontri, o in modalità diversa solo se preventivamente concordato con la Segreteria.

Verrà rilasciata regolare ricevuta per l'importo ricevuto da Yoganismo ASD

## Formatore del Corso:

Il Formatore Ufficiale del Corso per Insegnanti Yoga è Sabina Mastrogiacomo, Insegnante Yoga e Meditazione Diplomata e Certificata in:

-Yoga Integrale 200Hr riconosciuto da Yoga Alliance presso Yoga Samadhi School Firenze con Maestro Jacopo Ceccarelli (RTY200,RSY500)

- Yoga per Bambini Metodo Balyayoga riconosciuto da CSEN presso Scuola Per Insegnanti Yoga per Bambini Marcovaldo Bari con Maestri: Gianni Zollo e Barbara Ladisani

- Yoga Ashtanga 200Hr riconosciuto Yoga Alliance presso: Asthanga Shanta Pani Ashram in Alessandria con Massimiliano Cadenazzi, allievo diretto di Manu Joys, figlio di Sri Sri Patthaby Joys, allievo diretto di Sri Sri Sri Krisnamacharia India (RTY200,RSY200)

- AcroYoga Montreal Style I Level riconosciuto Yoga Alliance presso Ashanga Montreal Yoga School in Montreal, Canada, con i Maestri Eugene Poku e Jessie Goldberg

Sabina è Tecnico Sportivo Ufficiale C.S.E.N. per la Provincia di Latina dal 2015 nella formazione delle discipline seguenti:

- Yoga
- Massaggio Thai
- Alimentazione Sportiva

Namastè

Sabina Mastrogiacomo

### **Libri consigliati alla lettura prima e durante la formazione :**

- **Yoga Mala - Sri Pattabhi Jois.**
- **Light on Yoga - BKS Iyengar.**
- **Asana, pranayama, Mudra, Bandha - Swami Satyananda Saraswati.**
- **Learn more about Pranayamas, Patanjali Sutras, Bhagavad Gita, vedas, upanishads and Yoga Anatomy.**
- **Yoga Anatomy - Leslie Kaminoff.**
- **The Original Yoga - Shyam Ghosh.**

