



ASD YOGANISMO
ASSOCIAZIONE DI SPORTIVI CON COSCIENZA YOGICA



www.formazioneyoganismo.com

www.facebook.com/YoganismoFormazione

LA CONOSCENZA NELLO SPIRITO YOGICO



YOGANISMO FORMAZIONE



IAYT International
Association
of Yoga Therapists

YOGATHERAPY TEACHER TRAINING 300HR/500HR

Costruire e Riparare la Salute del Corpo e della Mente con la Conoscenza dello
YogaTerapia

La cura del se' e degli altri attraverso Yoga
(250Hr Teoria+50Hr Clinica)

300 Hr Formazione al Primo Livello Professionale di Yogatherapy

In Yoganismo Accademia Yogaterapisti Albo IAYT

Da Novembre 2016 a Aprile 2018 – Esami Maggio 2018



Presentazione

Nel 2007 l'associazione Internazionale degli Yoga Terapeuti IAYT definisce la Yoga Terapia come segue:

"La Yoga Terapia è il processo di creazione delle condizioni che consentono ad un individuo di migliorare il proprio stato di salute e il proprio benessere attraverso l'applicazione della Saggezza e della Pratica dello Yoga."

Yogatheraphy nella sua forma attuale nasce dal connubio di Yoga Tradizionale con la Medicina UltraModerna.

Yoga tradizionale o Yoga antico, tramandato oralmente da Maestro ad Allievo, che oggi diviene interpretazione delle antiche scritture secondo il concetto della Filosofia Unicistica Cosmogonica dello Yoga Vedico.

Il recupero del concetto della originaria medicina di Ippocrate che considerava con espressione determinata la affermazione che il miglior medico dell'uomo è se stesso, a patto che viva nella conoscenza delle proprie causalità fisiche e delle proprie consapevolezze spirituali, è realizzato nella Medicina UltraModerna.

Ippocrate anticipò il concetto di olistico e sollecitò in Occidente l'attivazione del senso di reale unione tra Corpo, Mente e Spirito dal quale connubio derivano il benessere dell'individuo.

Fu nel 500AC, tempi nei quali poco più ad Est del Pianeta, Yoga stava vivendo un momento di grande espansione attraverso il Periodo Puranico soprattutto per l'Hatha Yoga.

Medicina UltraModerna

In Yogatheraphy si modellano le pratiche Yoga alle esigenze individuali, tenendo conto delle considerazioni mediche, presentandosi così come più efficace della pratica dello Yoga in generale perché studiata attraverso l'approccio terapeutico della Medicina UltraModerna :

- Medicina preventiva e non curativa
- Terapia Molecolare e non Farmacologica
- Sistema di risoluzione patologica Definitivo non Temporaneo.

Una asana agisce contemporaneamente a livello fisico, mentale e spirituale, in quanto lavora attraverso e sul chakra alla quale è rivolta la stessa. (I PRINC. YOGAT.)

YogaTheraphy lavora su quattro tipi di intervento nella cura dei disturbi:

TECNICA

- a- attraverso la riabilitazione fisiologica del sistema neuro-muscolare, neuro-endocrino e dei meccanismi immunologici (Dhyana Theraphy)
- b- attraverso lo sviluppo di uno stato fisico e mentale adeguato e corretto (Asana Theraphy e Pranayama Theraphy)
- c- attraverso l'adozione di uno stile di vita corretto, equilibrato e salutare (Yama, Nyama Theraphy ovvero lo Stile di Vita)
- d- attraverso specifiche attività di pulizia e purificazione interna (Shatkarma Theraphy)

YogaTheraphy è applicabile ad una grande varietà di condizioni che esprimono mentre da una parte malessere, dall'altra, pura volontà di raggiungimento di uno stato migliore di esistenza (innalzamento livello di connessione coscenziale e raggiungimento della salute fisica e mentale eccellente)

1-sul piano fisico: mal di schiena, artrite, ipertensione muscolare, disturbi cardiaci, iperventilazione, apnea notturna, difetti respiratori, asma, problemi digestivi, stipsi cronica, diabete, sindrome da deficit di attenzione, sindrome da fatica cronica, obesità, fibromialgia, emicrania cronica, insonnia, ansia, depressione e stress, disturbi al sistema endocrino (ipotiroidismo),

2-sul piano psichico-emozionale: ansia e depressione, esaurimenti nervosi, disturbi al sistema nervoso, disturbi alimentari, dipendenze da farmaci e sostanze stupefacenti, dipendenze relazionali, instabilità emotiva.

3-sul piano spirituale: indifferenza al divino e alla autorealizzazione esistenziale



Yogatherapy e Ayurveda: la Scienza della Vita (Medicina Vedica)

Yogatheraphy e Ayurveda si complementano nella Terapia della salute fisica e psichica.

La conoscenza Ayurvedica delle costituzioni (Dosha) fornisce informazioni importanti rispetto alla pratica delle Asana.

Indicazioni rispetto al ritmo dei movimenti, al tipo di sforzo, alle parti del corpo con cui cominciare a lavorare, alla modalità di mantenere le posture in accordo con la propria costituzione di base (Prakruti).

Yogatheraphy lavora sulla applicazione compatibile del Dosha alla Terapia.

Chi è lo Yogaterapista?

Lo Yogaterapista è un Acharya ovvero Insegnante di Yoga specializzato che lavora su percorsi individuali o di gruppo a seconda delle applicazioni che si intendono effettuare, in cui si stabiliscono varie interazioni:

- Insegnante_Allievo
- Terapista_Paziente.

E' un esperto conoscitore di reazioni del corpo e della mente dell'essere umano e riesce ad intervenire miratamente attraverso l'innesto di un percorso terapeutico di diversa intensità, durata, contenuto utilizzando gli strumenti della Scienza dello Yoga: Asana (Posizioni), Pranayama (la tecnica della respirazione controllata), Dhyana (la Meditazione), Shavasana (il rilassamento disteso), la Nutrizione Pranica, Mantra Meditazionali, le manipolazioni del sistema scheletrico e muscolare.

Lo Yogaterapista è un esperto di connessioni tra i vari organi e delle connessioni tra i vari sistemi dell'uomo: spirituale, mentale, fisico, emozionale.

Lo Yogaterapista ha una visione unicistica del proprio intorno e dell'intorno cosmico. E' un essere umano presente e attivo nel contesto moderno che porta con se un bagaglio culturale tramandato dai tempi antichi attraverso lo studio e la pratica e reinterpretato all'applicazione dei nostri giorni.

A chi è rivolto il corso?

- È rivolto ad Insegnanti Yoga che desiderano specializzare la loro preparazione in Yogatheraphy.
- È rivolto a Operatori Sanitari, Fisioterapisti, Esperti in Biopsicologia, Biomeccanica, Medici, Psicologi, Insegnanti di Discipline Olistiche, Terapeuti dell'Anima, studiosi di Scienze Motorie, che desiderano unire la loro metodologia terapeutica agli strumenti naturali dello Yoga alla luce delle moderne ricerche scientifiche sulla Disciplina.
- È rivolto anche a praticanti di Yoga che desiderano approfondire la conoscenza dello Yoga e la sua applicazione nella loro pratica personale secondo l'approccio autoterapeutico.



Durata del Corso di Formazione Yoga in Yogatherapy

Novembre 2016 – Maggio 2018

TTC 300 HR = 250HR Teoria e 50HR Pratica Clinica

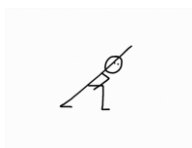
Organizzazione e svolgimento dello stesso:

Il modulo di Formazione è stato ideato nella ottica dello Studio sviluppato su una parte teorica ed una pratica, 250HR di studio e 50HR di pratica clinica. La sede del Tempio Yoga di Yoganismo e laboratori esterni saranno i luoghi dello studio. I laboratori esterni saranno svolti con un massimo di 3 volte nel territorio della regione Lazio.

Yoganismo accoglie gli studenti per il pernottamento in sacco a pelo con un contributo di 10€ a notte.

Documenti richiesti per la Ammissione al Corso:

- Domanda di iscrizione al corso da presentare ad ASD Yoganismo attraverso la mail: asd.yoganismo@gmail.com
 - Documento di identità valido
 - Curriculum delle esperienze semantiche e professionali nell'ambito olistico e non.
 - Certificato di Idoneità Non Agonistica con CG
 - E' richiesto un colloquio telefonico con il futuro studente con gli insegnanti pre conoscitivo
- Il corso è a numero chiuso, massimo numero dei partecipanti: 12



Le date

2016

12/13 novembre

10/11 dicembre

2017

14/15 gennaio

11/12 febbraio

11/12 marzo

8/9 aprile

13/14 maggio

10/11 giugno

9/10 settembre

7/8 ottobre

11/12 novembre

2018

13/14 gennaio

10/11 febbraio

10/11 marzo

7/8 aprile

12 maggio ESAMI

250HR

Orari: 9am-6pm con 1pm-2pm pausa 16h/wend

Laboratori o Cliniche(50Hr)

Le esercitazioni pratiche sono i Laboratori che vengono condotti durante il percorso degli studi teorici in aula e esperienze condotte fuori inerenti alla applicazione della assegnazione terapeutica della pratica condivise successivamente con gli insegnanti e il gruppo di lavoro.

- Laboratori:** - casi di Clinica Sistema Osteoarticolare: La Tecnica e la Etica di Esecuzione
- casi di Clinica Sistema Muscolare: La Tecnica e la Etica di Esecuzione
- casi di Clinica Sistema Respiratorio: La Tecnica e la Etica di Esecuzione



Costo del corso

Costo €2700 IVA COMPRESA. Il costo comprende: 250 hr di teoria e 50 hr di pratica, i laboratori, il libro-dispensa del corso " YOGATHERAPHY 300Hr" e , al superamento dell'esame, la certificazione CONI Benessere CSEN implementabile in Yoga Alliance come indicato avanti.

Pagamento

formula a) Anticipo di €300 alla iscrizione, una rata da €900 entro 10 dicembre 2016, una rata €600 entro 10 marzo 2017, una rata da €900 entro 10 giugno 2017.

formula b) Anticipo di €300€ alla iscrizione, poi 300€ entro il 10 di ogni mese a partire da novembre per 8 mesi. Quindi fino a giugno 2017.

formula c) Anticipo di €300 alla iscrizione, pagamento intero saldo meno 200€ (quindi saldo di €2200 che è il valore della unita rata dopo l'acconto, prezzo riservato solo a chi sceglie questa formula entro primo wend di studio)

IBAN

Intestatario: A.S.D. YOGANISMO

IBAN: IT38A0103003300000001103357 – Codice BIC: PASCITM1Z69

Motivazione: 300HR YT

oppure

Paypal:

asd.yoganismo@gmail.com

Certificazioni

- Yoganismo Academy: Primo Livello di Yogatheraphy 300Hr/500HR
- Coni Benessere CSEN Insegnante 300HR (integrabile in Yoga Alliance Certification 300HR con €125+IVA)
- Iscrizione Albo IAYT International Association Yoga Therapist.

Programma del Corso di Formazione Yoga 300Hr Yogatherapy

Argomenti del Corso

- Postural Yoga Therapy
- Asana e Restorative Yoga
- La scienza del Saluto al Sole - un'analisi approfondita di questa importante sequenza, includendo la storia, la ripartizione, i benefici e il simbolismo dello stesso
- Le 30 Asana della pratica di insegnamento ad indirizzo terapeutico
- Raffinazione degli Asana
- Le Transizioni degli Asana
- Gli elementi costitutivi degli Asana
- Yoga Nidra - visualizzazioni per Yoga Nidra e come condurre una classe di Yoga Nidra
- Asana per ogni chakra e ghiandola
- Pranayama ed esercizi di respirazione - Comprensione avanzata del processo di respirazione
- Tecniche Pranayama : Ujjayi, Surya bheda, Sitali, Sitkari, Bhramari, Anuloma / Viloma
- I 5 Vayu (Prana)
- I Bandha - Bandha: Jalandhara, Uddayana e mulabandha
- Il potere dei Mudra - La guarigione di tutto il corpo con i Mudra
- La guarigione dei Chakra
- Analisi Chakrica : studio e applicazioni per la verifica dello stato di fluidità degli stessi
- Neti, Nauli, Kapalabhati e pulizia degli organi. Panchakarma, Shatkarma, Shanka Prakshalana
- **Anatomia di Yoga, la fisiologia e la Bio-Psicologia**
- Esplorazione dei principali sistemi del corpo in relazione alla pratica degli asana - sistema nervoso, il sistema linfatico e il sistema endocrino, sistema osteoscheletrico, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio, sistema digestivo.
- L'effetto delle ghiandole endocrine sulla nostra psiche.
- Il sistema nervoso (con l'accento sulla comprensione del sistema nervoso autonomo – in particolare il sistema nervoso simpatico e parasimpatico).
- Anatomia della colonna vertebrale con gli organi interni attraverso le fibre nervose del sistema simpatico e parasimpatico e come migliorare il funzionamento degli organi interni direttamente e indirettamente (tramite la colonna vertebrale) attraverso la applicazione asanica
- Il sistema linfatico e le tecniche di drenaggio linfatico
- Bio-psicologia : studio delle ghiandole e ormoni e dei loro effetti profondi su tutte le funzioni fisiche e mentali (psichiche) come la crescita, la digestione, i livelli di energia, emozioni
- Fisiologia Yoga - Il sistema sottile: le 14 nadi principali, i 108 Punti Marman, le 3 auree del corpo
- **Ayurveda e visione dello stato di salute e della malattia secondo la medicina indiana**
- Alimentazione nello Yoga: Nutrizione Pranica ed Applicazione nella esistenza
- Personalizzazione del regime dietetico
- L'uso di erbe
- Regimi di vita Ayurvedici per ogni umore (dosha)
- **Introduzione alla Yoga Therapy**
- Come assegnare le asana per le 20 condizioni più comuni alla luce della bio-psicologia
- **Laboratori di Clinica Chikitsa (50 Hr)**
- Prenderemo in esame alcune condizioni importanti e le terapie prescritte per queste condizioni basate sulla scienza yogica. Saremo in grado di applicare il mattino e la sera la pratica degli asana per ogni condizione, ma anche i cambiamenti di stile di vita (il sonno, il lavoro, le relazioni, la pratica, la dieta e altre tecniche di yoga - digiuno, kriya, mudra, bandha, meditazione - e il modo in cui il sistema Chikitsa viene adattato a varie condizioni)

- **Bisogni Speciali Formazione**

- Come avvicinarsi alla pratica con allievi che hanno determinate speciali condizioni (come mantenere la salute delle articolazioni e la mobilità articolare, lo yoga per il mal di testa, mal di schiena, il diabete, depressione, ecc)

- **La storia di Yoga**

- Le 6 scuole di filosofia indiana

- Hatha Yoga nella luce del Tantra

- Rasayana e gli antichi alchimisti

- Principale Yoga Sutra di Patanjali

- **Il sanscrito: la lingua dello yoga**

- **Pratica di insegnamento e lo sviluppo personale**

- Come parlare in pubblico: la linguistica dello Yogaterapeuta

- Sviluppare la voce e la comunicazione

- Gli approcci tradizionali alla Asana Sequencing - Creazione di classi a tema

- Classi di sequenziamento per ogni chakra

- Sviluppare la osservazione - Dettagliata osservazione dell' allineamento

- Regolazione dettagliata della correzione

- **Meditazione**

- Come integrare tecniche di meditazione nella classe

- Meditazione guidata e tecniche di meditazione personali

- Iniziazione Mantra : i Mantra di guarigione

- Ashtanga - 8 parti dello yoga come insegnato da Patanjali

- Etica e principi morali : Yama e Nyama Theraphy

- Koshas - i cinque strati della mente - comprensione più profonda

- 16 punti dello Stile di Vita Yogico - Comprendere la disciplina dello yoga

Gli insegnanti

Sabina Mastrogiacomo

Nasce a Lentini (Siracusa) il 21/10/1970.

Inizia il suo percorso nello Yoga nel 2000 da studente e poi da Insegnante dal 2004 conseguendo varie Certificazioni, tra le quali Yoga Integrabile, Yoga Ashtanga, Yoga Acrobatico, Yoga Terapeutico, Yoga per Bambini, viaggia in India dal 2005 al 2011 percorrendo lo studio e la esperienza della vita nella disciplina.

Sabina vive ad Aprilia ed Insegna in Yoganismo, Centro Yoga in via della Meccanica 46, ApriliaLT (Italy) ed è Formatrice in Yoganismo Formazione in: Yoga Hatha, Yoga Ashtanga, Meditazione Trascendentale, Yoga Teraphy, Transizione ed Alimentazione Pranica applicata allo Yoga, Acro Yoga, Yoga Posturale, Pranayama, Yoga Post Natale, Yoga in Gravidanza, Yoga Bambini, e segue gli allievi con passione e determinazione in sessioni di gruppo o personali.

E' Direttore Artistico del Centro e Product Developer dello stesso.

Sabina conduce Ritiri Spirituali di Yoga e Meditazione in varie parti di Italia e nel Globo tutto.

Sabine conduce workshop brevi o semilunghi di : Hatha Yoga, Ashtanga Yoga, Acro Yoga.

Sabina è Formatore Nazionale Sportivo Csen per Regione Lazio: Yoga – Massaggio Thai- Nutrizione Sportiva

Gianluca Mazzoli

Nasce a Roma il 23/03/1983

Gianluca ha sviluppato apprezzamento per il movimento del corpo e la disciplina in tenera età attraverso la pratica di Arti Marziali(Karate/Wing-Chun/Qi gong). Scavando più in profondità la connessione mente corpo e spirito ha iniziato a esplorare lo Yoga e l'equilibrio che ha portato nella sua vita. Viaggia in India dal 2005 al 2011 e nel 2012 si appassiona alla pratica di Acroyoga.

Si certifica in Ashtanga Yoga, Acroyoga.

Gianluca vive ad Aprilia ed Insegna in Yoganismo, Centro Yoga in via della Meccanica 46 Aprilia (Italy) ed è Formatore in Yoganismo Formazione in: Yoga Hatha, Yoga Ashtanga, Meditazione Trascendentale, Yoga Teraphy, Transizione ed

Alimentazione Pranica applicata allo Yoga, Acro Yoga, Yoga Posturale, Pranayama, Acro Yoga Bambini, e segue gli allievi con passione e determinazione in sessioni di gruppo o personali.
E' Direttore Artistico del Centro e Product Developer dello stesso.
Gianluca conduce Ritiri Spirituali di Yoga e Meditazione in varie parti di Italia e nel Globo tutto.
Gianluca conduce Workshop di : Hatha Yoga, Ashtanga Yoga, Acro Yoga.
Gianluca è Formatore Nazionale Sportivo Csen per Regione Lazio: Yoga – Massaggio Thai- Nutrizione Sportiva

Il tempio dello studio: Yoganismo

Yoga dimora nel tempio di Yoganismo, in Aprilia, in un grande ambiente inondato di luce, suono e pace. Gli Insegnanti di Yoganismo accompagnano gli allievi e gli studiosi dello Yoga, attraverso i diversi stili: Hatha Vinyasa Yoga, Ashtanga Vinyasa Yoga, AcroYoga Montreal, Yoga Terapia, Yoga Calisthenics con passione e competenza.

In Yoganismo si pratica Yoga in corsi di gruppo o in percorsi individuali.

Yoganismo è una Associazione Sportiva, composta da persone che amano praticare col corpo con Coscienza Yogica. Questa Coscienza è presenza che si allena e si sviluppa attraverso le discipline dello yoga, perché al movimento, nelle espressioni di posizioni statiche sia dinamiche, viene ad essere accostata la azione del respiro consapevole, ovvero percepito con la mente mentre lo si applica.

<http://www.formazioneyoganismo.com/il-centro/>



Yoganismo A.S.D. - Sede legale: Aprilia (LT) , Via della Meccanica 46 – CF 91138930598

Registro Nazionale CONI n°244657

www.formazioneyoganismo.com



Namastè