

REPORT PROGETTO

“CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORI YOGA”

Progetto presentato da GECO MOVE Società sportiva dilettantistica s.s.d.r.l.

PRESENTAZIONE PROGETTO

Obiettivi del corso:

- integrare le personali conoscenze, indipendentemente dal proprio livello di esperienza, della didattica, della normativa fiscale/lavorativa e degli strumenti informatici per gestione e inquadramento della propria figura professionale;
- formare, al termine del corso, istruttori qualificati e competenti, con professionalità riconosciuta dallo CSEN, ente di promozione sportiva affiliato CONI;
- fornire agli istruttori una specializzazione accurata, con docenti laureati e la consulenza di esperti nel campo della Medicina e delle Scienze Motorie e Sportive;
- perfezionare la propria esperienza di pratica ed insegnamento, nonché la capacità di gestire e promuovere la propria attività.

Requisiti del corso:

- avere 21 anni compiuti, conoscenza base dello yoga (indicativamente aver praticato due anni) con titolo di studio licenza superiore o formazione culturale equivalente oppure:
 - laurea SUISM
 - massofisio/fisio/osteopata
 - pedagogia/psicologia
 - scuole per l'infanzia o titoli equivalenti;
- tesseramento GECO MOVE S.s.d.r.l. (affiliata CSEN)
- superare un colloquio preliminare con gli organizzatori (anche telefonico per chi risiede lontano dalla sede di GECO MOVE S.s.d.r.l.);
- prova di esame al fine di poter conseguire il “DIPLOMA ISTRUTTORE DI YOGA”

Sedi del corso e calendario lezioni: LEINI (TO), Palestra Minore in Via Volpiano 38/D

da novembre 2016 a novembre 2017, 10 week-end più lezioni infrasettimanali per un ammontare complessivo di 200 ore.

SABATO 9:00-13:00/14:00-18:00

DOMENICA 9:00-13:00/14:00-18:00

1^ PARTE:

12-13 novembre 2016

10-11 dicembre 2016

28-29 gennaio 2017

25-26 febbraio 2017

18-19 marzo 2017

2^ PARTE:

06-07 maggio 2017

27-28 maggio 2017

23-24 settembre 2017

21-22 ottobre 2017

25-26 novembre 2017

ESAME TEORICO/PRATICO 10-11 dicembre 2017

Il corso sarà a NUMERO CHIUSO. Avrà luogo con un numero minimo di 15 iscritti ed un massimo di 30.

L'iscrizione comporta l'impegno a seguire le 200 ore e le 50 ore di tirocinio certificato atte a conseguire il “Diploma di Istruttore”.

La frequenza alle lezioni è obbligatoria. Le assenze (ammesse solo in caso di malattia o gravi motivi familiari) non dovranno superare il 15% del monte ore di ciascun anno. In caso di superamento si potrà proseguire la frequenza ma senza accesso all'esame finale.

QUOTE

PRIMA PARTE: 1.500,00€

SECONDA PARTE: 1.000,00€ (comprensive di costo esame finale e tesserino tecnico di istruttore)

Agevolazioni:

Riduzione del 5% sulla tariffa (prima e seconda parte insieme) se saldata in unica soluzione entro 30 novembre 2016.

Al termine del corso gli iscritti che intendono ottenere il DIPLOMA DI ISTRUTTORE dovranno sostenere un esame teorico-pratico.



SUDDIVISIONE DELLE MATERIE - PRIMA PARTE

MATERIA/ORE

Introduzione al corso. Definizione dei 4 tipi di yoga.	1
L'importanza del movimento.	2
Anatomia di base dell'attività motoria: ossa, muscoli, sistema cardio-respiratorio.	14
Sistema endocrino e nervoso.	4
Fisiologia dello yoga.	4
Cultura e filosofia dell'India.	4
Asana Beginners (prove esperienziali e di insegnamento): pawanmuktasana serie antireumatica (movimenti articolari), pawanmuktasana serie antigastrica (per massaggio e tono muscolare addome); shakti bandha; esercizi per gli occhi; asana di rilassamento e meditative; asana eseguite da/in vajrasana; asana in posizione eretta e di piegamento.	
Esercizi di preparazione, esecuzione step by step (progressione tecnica), varianti (individualità).	20
Shatkarma: shankaprakshalana, trataka, nauli.	4
Pranayama (prove esperienziali e di insegnamento): introduzione, esercizi di pre-pranayama; respiro yogico; nadi-shodana.	10
Mantra. Nada yoga.	4
Bandha	2
Yoga mentale.	2
Meditazione per l'insegnante e la sua centratura.	2
Didattica e metodologia dell'insegnamento: responsabilità dell'insegnante, studio della progressione delle tecniche, riscaldamento e conclusione di una seduta, come introdurre nuove asana nella pratica, spiegazione delle controindicazioni e varianti.	4
Deontologia e professionalità: rapporto istruttore e allievo, preparazione per l'insegnamento, il distacco, pratiche.	2
Psicologia: la motivazione, gli obiettivi, il carisma, il gruppo e l'individuo.	6
Comunicazione.	4
Introduzione al sanscrito, fonetica dello yoga.	4
Panorama sull'attività lavorativa e professionale.	1
Informatica di base.	2
Test per verificare il livello di apprendimento.	4

SUDDIVISIONE DELLE MATERIE - SECONDA PARTE

MATERIA

Giochi di ruolo: una lezione per principianti.	24
Yoga e ghiandole endocrine.	2
Yoga e disturbi nervosi.	2
Surya Namaskara: saluto al sole, esercizi di preparazione, esecuzione step by step, varianti (individualità).	8
Asana Intermedie: asana da/in padmasana; asana di piegamento indietro; asana di piegamento in avanti; asana di torsione della colonna vertebrale; asana capovolte; asana di equilibrio.	20
Lettura esperienziale dei testi.	4
Yoga sciamanico	4
Yoga alchemico e sequenze legate agli elementi	4
Introduzione all'Ayurveda	4
Yoga Terapia: studio dell'effetto terapeutico dei vari livelli dello yoga classico; apprendimento della sistematizzazione di una pratica (Sadhana) collettiva o individuale.	6
Yoga Nidra e training autogeno.	6
Mudra.	2
Test e verifiche.	10
Prove d'esame.	4