

## **CORSO DI FORMAZIONE YOGA Due anni di trasformazione**

### **FORMAZIONE MEDIA DURATA VS FORMAZIONE LUNGA O BREVE E INTENSIVA**

#### **Corsi intensivi:**

I corsi intensivi normalmente si svolgono in forma residenziale in tre o quattro settimane.

Possono essere corsi molto validi, ciò nonostante non ti permettono di assimilare a pieno la grande quantità di informazioni date in un breve periodo, questo può procurare affaticamento e causare una forma di indigestione mentale.

**Perché lo consiglio:** Anche se normalmente più oneroso, la formazione in modalità intensiva solo a coloro che hanno già alcuni anni di pratica e studio di testi di cultura e filosofia yogica alle spalle e necessitano di un diploma in breve tempo.

**Perché lo sconsiglio:** Vivamente questo tipo di formazione a coloro che invece praticano Yoga da poco e che non ne hanno mai letto nulla sul sistema filosofico dello Yoga. Per queste persone il rischio è di trovarsi sotto stress a studiare a memoria concetti senza avere il tempo per assimilare e interiorizzare le pratiche. La soddisfazione è di tornare a casa con un diploma che però ti metterà a dura prova nel momento in cui dovrai dimostrare le tue competenze e iniziare a insegnare.

#### **Corsi di lunga durata**

Partiamo dal presupposto che nel campo dello Yoga non si finisce mai d'imparare. Lo Yoga è una pratica dalle molteplici sfaccettature, un buon insegnante di Yoga non si occupa solo dell'aspetto fisico e qualche pratica di respirazione, ma anche di tutti gli altri aspetti. Per questo è importante uno studio approfondito che richiede anni di tempo, tempo da dedicare non solo alle differenti pratiche ma anche ai diversi aspetti culturali, filosofici, spirituali, esoterici che lo Yoga comprende.

Ciò nonostante ci sono percorsi formativi che possono sembrare davvero troppo lunghi 4/5/6 e più anni.

**Perché lo consiglio:** A coloro che non hanno fretta e vogliono prendersi tutto il tempo necessario per assimilare le informazioni e fare pratica. Ma soprattutto a coloro che conoscono molto bene chi eroga questo tipo di formazione e si fidano delle modalità e competenze.

**Perché lo sconsiglio:** A coloro che hanno poca pazienza e che non conoscono bene chi eroga questo tipo di formazione, corrono il rischio di abbandonare il percorso a metà strada.

#### **Corsi di Media durata (due anni)**

Ognuno deve essere libero di scegliere il percorso e le modalità più adeguate alla propria persona. Mi sento di consigliare di seguire un corso di media durata, perché come ho già detto nello Yoga non si finisce mai d'imparare, non esiste una scuola che alla fine del percorso ti dà la conferma di conoscere tutti gli aspetti dello Yoga.

Un giusto percorso è quello che in un periodo di tempo adeguato ti dà le basi e ti insegna a proseguire anche da solo, tenendo sempre in considerazione che lo Yoga non si basa su un concetto di "Formazione" ma di tradizione di insegnamento maestro-allievo, maestro che sarà sempre disponibile anche alla fine del percorso e che, se vorrai, potrai continuare a seguire, potrai sempre continuare ad accrescere la tua conoscenza ed esperienza partecipando a seminari e approfondimenti in altre scuole o in ogni parte del mondo.

Deve essere chiaro che la formazione non finisce mai.

### **Perché scegliere la nostra formazione:**

Ci sono diverse caratteristiche che ci differenziano dalle altre scuole, ad esempio:

- Noi abbiamo una visione aperta e ci allontaniamo da tutto ciò che è dogmatico e settario. Da noi hai la libertà di esprimere ciò che sei e in cui credi, sempre nel massimo rispetto degli altri.
- La nostra è una formazione di media durata, un periodo di tempo adeguato a fornirti le formazioni necessarie per creare le tue fondamenta.
- Per poter interagire meglio con i nostri allievi e permettere un valido apprendimento, alle classi numerose preferiamo sempre gruppi di circa 15 persone.
- Il nostro è un percorso di crescita personale e professionale.
- Abbiamo non solo insegnanti esperti di Yoga e meditazione, ma anche un medico, un Fisioterapista/osteopata, esperti in comunicazione, per assicurare un aspetto formativo completo.
- Soprattutto, non imponiamo uno stile di Yoga ma insegniamo uno Yoga definito classico, che ti aiuta a riconoscere e/o creare il metodo o la routine più adatta al tuo modo di essere.

Ma cosa si intende per Yoga classico?

Lo Yoga può essere diviso in tre periodi distinti:

1. Un periodo iniziale, l'origine, definito il tempo di Shiva, concentrato sui mezzi per superare o trascendere la sofferenza nella vita.
2. Un periodo intermedio detto anche l'era dei saggi, dove diversi Maestri come Patanjali, Gheranda, Swatmarama e altri, hanno unito la filosofia Vedica e Upanishadica con la filosofia yogica, hanno scritto i testi classici a cui si fa riferimento ancora oggi.
3. In fine il periodo attuale, che inizia dal diciannovesimo secolo, fase in cui presero forma nuovi sistemi di Yoga e iniziarono ad allontanarsi dagli aspetti dello Yoga classico, e a emergere nuove scuole fatte su misura per soddisfare le esigenze degli aspiranti moderni.

Lo Yoga in occidente è diventato molto popolare, questo ha fatto aumentare il numero dei più svariati metodi e scuole che propongono la loro formazione insegnanti, alcuni decisamente poco seri.

Ma cosa si intende per Yoga oggi?

Con quale scopo certi insegnanti fanno svolgere certe pratiche a volte così bizzarre?

Siete proprio sicuri che il fine originale dello Yoga è rispettato?

In origine, lo Yoga era una disciplina che dava gli strumenti per superare gli squilibri della vita, al fine di stabilirsi in una condizione di armonia, nell'esperienza di serenità e pace, questo è ciò che è stato nella tradizione e nel corso dei secoli.

**Motto: Lo yoga classico è per sempre**

### **Il Metodo:**

Il nostro metodo si ispira a Swami Kuvalyananda e la scuola Yoga Kaivalyadham di Lonavla (India). È radicato nella tradizione dell'Hatha Yoga classico in cui la conoscenza è stata tramandata attraverso i maestri e i testi antichi.

Teniamo sempre in considerazione nuovi studi e ricerche scientifiche sui benefici delle pratiche Yoga, lasciando in disparte quei metodi che ogni giorno nascono ma hanno breve durata e che spesso vanno contro al concetto filosofico e pratico dello Yoga classico.

Non dimenticare che per essere un buon insegnante di Yoga devi avere una lunga pratica personale e che solo l'esperienza di insegnamento ti porterà ad essere un insegnante competente. Questo corso ti fornirà una preparazione ideale verso

l'insegnamento, le basi e le abilità per promuovere lo sviluppo positivo della salute e della personalità negli studenti, insegnare in modo naturale le Asana, la meditazione e il rilassamento e anche alla fine della tua formazione, la disponibilità degli insegnanti ti sarà sempre di supporto.

La formula da noi proposta è di 500 ore in due anni, il monte ore è suddiviso tra ore di frequenza di un weekend al mese per 9 mesi l'anno, ore per lo svolgimento di relazioni, tirocini e seminari.

### **Riconoscimenti:**

Il corso di formazione insegnanti di Yoga segue gli standard europei volti a una formazione di 500 ore. Il relativo diploma rilasciato dopo una sessione di esami a conclusione del percorso formativo può essere convertito e certificato dallo CSEN/CONI, per abilitare all'insegnamento della Yoga.

### **Due parole sulle certificazioni**

La prima cosa importante da sapere è che lo Yoga in Italia, come in quasi tutti i paesi è un'attività professionale non regolamentata. Ciò significa che chiunque può insegnare Yoga, anche senza aver frequentato un adeguato corso di formazione.

Questa situazione sicuramente non è tra le migliori ed è per questo che alcune associazioni serie cercano di fissare delle norme per stabilire nel dettaglio quali devono essere le competenze di un insegnante di Yoga e lavorano quindi per essere tenute in considerazione nel momento in cui ci sarà una regolamentazione certa e seria. Questo meccanismo ha messo in moto una sorta di competizione e fatto emergere enti e affiliazioni che esortano la loro certificazione come quella che ti abilita all'insegnamento, ma che come abbiamo già detto in realtà non è ancora regolamentata e che quindi non vieta d'insegnare a chi ha diplomi di corsi molto brevi o non ha affatto alcuna certificazione.



### **Yoga Alliance International**

Yoga Alliance® è la più grande associazione no profit, nata in America, che rappresenta la comunità Yoga. La loro missione è promuovere e supportare l'integrità e la diversità dell'insegnamento dello Yoga e cerca di mantenere gli standard di qualità nell'insegnamento dello Yoga a livello mondiale.

La scuola che vuole dimostrare la sua professionalità e che vuole erogare corsi di formazione deve essere iscritta a Yoga Alliance® e fornire un programma formativo specifico per materie valido per i loro standard. Se la scuola dimostra di avere le caratteristiche adeguate, lo Yoga Alliance® approva i suoi corsi. Gli studenti che a loro volta si formano in scuole riconosciute Yoga Alliance®, ricevono un diploma con il quale possono a pagamento registrarsi annualmente e ottenere un numero di tesseramento.

Ma iscriversi cosa ti offre:

Yoga Alliance®, offre delle credenziali, se sei un insegnante registrato vuol dire che hai completato con successo un programma Yoga da loro approvato e divulgato in tutto il mondo.

Forniscono visibilità all'interno del loro elenco globale di fornitori di formazione continua di Yoga Alliance®.

**(ATTENZIONE, SE UNA SCUOLA O INSEGNANTE SONO RICONOSCIUTI DA YOGA ALLIANCE NON AVRETE COMUNQUE GARANZIE AL 100% CHE SIANO INSEGNANTI SERI)**



### **Yoga Alliance Italia**

È un po' una copia dello Yoga Alliance® International, fatto all'italiana.

Dicono di Offrire:

- Certificazioni riconosciute a livello mondiale
- Standard Professionali più elevati al mondo

Per Accedere a Yoga Alliance Italia è molto più semplice che per Alliance® International a cui puoi accedere solo tramite scuole riconosciute da loro. Per Alliance Italia, le credenziali professionali "RYT PLUS" (Registered Yoga Teacher), "RYT -YIN", "ERYT PLUS" (Experienced Registered Yoga Teacher) possono essere richieste da utenti in possesso di minimo 250 ore qualifica insegnante Yoga, conseguita presso scuole iscritte o non iscritte al registro Yoga Alliance Italia o simili organismi Italiani, quindi ci si può iscrivere con qualsiasi tipo di attestato, basta pagare i relativi costi di tesseramento.



#### **Comitato Olimpico Nazionale Italiano**

Per quanto sappiamo bene che lo Yoga non è uno sport, il Coni si è attivato facendo in modo che alcune Federazioni Sportive Nazionali, considerino lo Yoga come "attività propedeutica" alle discipline di competenza e a riconoscere lo Yoga come ginnastica per il benessere.

In Italia ci sono diversi Enti di promozione sportiva riconosciuti dal CONI. I Più noti sono CSEN, ASI, UISP



Queste permettono di usufruire di vari servizi, tra i quali l'assicurazione, il commercialista, periti ecc.. a prezzi accessibili.

C'è da ricordare che i corsi di Formazione Yoga di qualsiasi Ente di promozione sportiva, hanno tutti la stessa identica validità. Così come hanno la stessa identica validità i corsi legati a Yoga Alliance International o Yoga Alliance Italia.

**E' DA CONSIDERARE CHE NON IMPORTA QUALE TRA QUESTI SCEGLI, MA ACCERTATI CHE LA SCUOLA PRESCELTA ALMENO SIA ACCREDITATA CONI IN MODO DA POTER OTTENERE IL DIPLOMA NAZIONALE INSEGNANTE GINNASTICA YOGA.**

#### **A chi è indirizzata la formazione:**

La nostra formazione vuole prima di tutto portare consapevolezza sul grande beneficio ed efficacia che la pratica dello Yoga può avere su diversi livelli di benessere della persona, formare quindi "Persone" capaci di diffondere il "Benessere attraverso lo Yoga". Applicare i principi e le tecniche dello Yoga alla vita quotidiana. Durante i due anni acquisirai le conoscenze per costruire una pratica adatta a te, al tuo corpo, alle tue esigenze e allo stesso tempo avrai una quantità di ore di istruzione per conseguire la formazione e le competenze per l'insegnamento, imparerai a riconoscere le pratiche più adatte da insegnare agli altri e a condurre quindi una buona lezione di Yoga.

È adatto anche a coloro che desiderano conoscere origini e aspetti dello Yoga che normalmente nelle classi normali non si trattano.

#### **REQUISITI per accedere al corso:**

È molto importante sapere che questo corso non è per tutti. Infatti, sono ammessi solo allievi che già praticano Yoga ed è importante riconoscere di avere alcune qualità umane come l'empatia, la capacità di non giudicare, l'attitudine all'ascolto, il senso di responsabilità, pazienza, costanza, aver voglia di conoscere lo Yoga nei suoi aspetti filosofici, scientifici e culturali.

L'ammissione è comunque soggetta a un colloquio e valutazione di un docente.

#### **Sede del corso:**

Il Laboratorio  
Viale Valganna 16  
Varese