



A.S.Y.E.
Accademia per lo Studio dello Yoga e dell'Etica

**“PERCORSO di CRESCITA PERSONALE
PER INSEGNANTI YOGA E NON”**
con il patrocinio del CSEN/CONI

Destinatari e principi ispiratori della scuola

Il corso si rivolge a coloro che sono interessati ad approfondire la conoscenza dello Yoga per interesse personale, a coloro che desiderano insegnare tale disciplina nelle sue diverse applicazioni, ai professionisti operativi nel settore delle relazioni di aiuto (insegnanti, educatori, animatori, psicologi ecc.), affinché possano acquisire metodologie e strumenti provenienti dallo Yoga e complementari rispetto a quelli che già utilizzano. Inoltre, è prevista la partecipazione di uditori a singoli seminari, monotematici e della durata di un week end.

La scelta di destinare il corso a soggetti diversi deriva dal considerare lo Yoga come guida alla conoscenza di sé e al processo di crescita che può accompagnarci in ogni fase della vita, nel pieno rispetto delle necessità e dei bisogni tipici di ciascun periodo. I temi che verranno trattati durante il corso consentiranno ai partecipanti di utilizzare gli strumenti che lo Yoga propone per promuovere, mettere in atto o perfezionare il processo di autorealizzazione, sia che venga applicato a se stessi sia che venga proposto ai propri allievi o interlocutori. Questa prospettiva avvicina il ruolo dell'insegnante di Yoga a quello dei professionisti delle cosiddette *relazioni di aiuto* che operano, anche se in settori e con finalità diverse, all'interno di un rapporto interpersonale il cui obiettivo è rendere il soggetto con cui ci si relaziona autonomo e in grado di rispondere a domande che riguardano il modo di affrontare i propri disturbi e difficoltà o di definire il personale progetto di vita.

Si presterà anche una particolare attenzione ai temi dell'etica, della comunicazione e della relazione, all'interno della quale si gioca la principale caratteristica dell'insegnamento dello Yoga: il rispetto dell'allievo, l'adattamento dell'insegnamento ai suoi bisogni e possibilità, affinché venga accompagnato in modo graduale nel processo di autorealizzazione.

Obiettivi

- Presentare gli aspetti teorici e pratici dello Yoga, avvalendosi dell'insegnamento e dell'esperienza di docenti qualificati e riferendosi ai principali testi classici intesi come collegamento alla tradizione e supporto allo studio.
- Garantire una qualità di formazione che sia in accordo con gli standard assunti a livello europeo (200 ore livello base, 500 ore livello avanzato).
- Fornire ai praticanti di Yoga l'opportunità di un approfondimento conoscitivo ed esperienziale, per meglio gestire la loro pratica e la crescita personale, anche se non finalizzate all'insegnamento.
- Per coloro che vorranno diventare insegnanti di Yoga, si proporranno degli intensivi presso una scuola qualificata;
- Fornire ai professionisti della relazione di aiuto un punto di vista olistico e alcune competenze operative che possano essere utilizzate nel loro lavoro, come pratica sul corpo, sulla gestione dell'emotività e sullo sviluppo delle facoltà cognitive, con finalità di promozione dell'autorealizzazione.
- Proporre una deontologia professionale ispirata a valori etici da vivere nella relazione con i propri allievi e interlocutori.

Il programma è stato creato dai soci dell'Associazione Culturale Le Nuvole con la supervisione della presidente, la dott.ssa Adele Caprio.

Docenti che sono già stati presenti nei primi 2 anni di scuola:

- Franca Ilardi Passigli, psicoterapeuta psicosintetica
- Cristina Lombardi, insegnante yoga Yani
- Francesco Varetto, presidente Pax Cultura
- Smriti Singh, direttrice O.Y.H.S. di Varanasi (India)

Prossimi docenti ospiti di A.S.Y.E.:

- Edoardo Conte, fondatore di Fraternity
- Antonella Ferrari, docente di Raja Yoga, Brahma Kumaris University

Organizzazione delle attività

Essendo questa una scuola basata sulla crescita personale più che un luogo dove acquisire nozioni, le 500 ore di corso + 30 di tirocinio (che sono valutate in **180** crediti formativi, accumulati sia con le lezioni pratiche che con quelle teoriche) si svolgeranno in circa quattro anni in quanto dipenderà dall'impegno dell'allievo e dal tempo che vorrà dedicare agli studi.

La sede organizzativa dell'Accademia è in Via Don Minzoni 34 a Civita Castellana, ma i corsi possono aver luogo in varie località, essendo in parte online e in parte svolti in seminari residenziali e durante appositi intensivi. I corsi sono sempre attivi tutto l'anno poiché sono personali e non hanno bisogno di un numero minimo di partecipanti. Per lo stesso motivo si può iniziare il percorso in qualsiasi momento.

Programma teorico/pratico

Il programma teorico, denominato '**Espansione della Coscienza**' prevede seminari di gruppo (18 ore di corso all'anno per l'equivalente di 6 crediti formativi) o lezioni private (1 credito ogni 2 ore). Il dettaglio del programma viene fornito al momento della richiesta.

La **sezione pratica** prevede seminari con docenti ospiti (6 crediti per un week end), intensivi svolti in sedi idonee (6 crediti per un week end), lezioni settimanali (8 ore al mese, 6 crediti), meditazioni mensili (1 credito ogni incontro). I seminari porranno maggiormente l'attenzione su questi argomenti: hatha yoga, bhakti yoga, raja yoga, kriya yoga, nada yoga, agni yoga, pranayama, mantram, shatkarma , dhyana (meditazione).

Requisiti per la partecipazione

Interesse per lo Yoga e le discipline orientali. È previsto un colloquio preliminare per valutare la motivazione dei candidati.

Attestato di fine corso

Sarà possibile ottenere l'attestato finale, riconosciuto dal **Coni/Csen**, dopo aver sostenuto gli esami relativi al corso base o avanzato.

Ulteriori attestati

Gli studenti di A.S.Y.E. che vorranno completare la propria formazione nel settore **Counseling** potranno perfezionare le loro competenze **on line** presso il Centro Ricerche Erbasacra. Per fare ciò dovranno conseguire la formazione Base dell'Accademia Opera, formazione che viene riconosciuta dalle Nuvole con **60 crediti** formativi. Questa formazione specifica darà loro la possibilità di iscriversi alle liste del Sinape (Clacs/Cisl) in qualità di Operatore Olistico.

Costo del corso e iscrizioni

L'iscrizione ad A.S.Y.E. costa 20 € l'anno (per l'assicurazione) e può avvenire in qualsiasi momento. Al momento dell'iscrizione viene consegnato un libretto in cui verranno trascritti di volta in volta i crediti accumulati. Essendo la nostra un'associazione senza scopo di lucro, il rimborso ai docenti esterni viene calcolato, sia per i corsi teorici che pratici, in circa 10 € l'ora.

Il costo degli intensivi per **insegnanti yoga** viene stabilito dalla scuola di riferimento in base al corso richiesto (base o avanzato)

Il costo del corso di Formazione Base online per **Operatori olistici** viene gestito dall'Accademia Opera, dopo nostra segnalazione.

Per informazioni: yoga@lenuvoledicivita.it