ॐ

SCUOLA DI FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA

Ananda Dharma Verona

CSEN - RICONOSCIUTO C.O.N.I.
360 ORE TRIENNALI

Docenti:
- MANUELA MONEGHINI - MIRAYA
- GIOVANNI FERRARI
- ANTONIO DELLA PUTTA
- ELISA BIGHOTTO
- LAURA MENEGUZZI

ORARI DELLA SCUOLA: DOMENICA MATTINO 8.30/13.30 QUINDICINALE

ॐ

Lo *yoga* è una scienza e nello stesso tempo, un arte; è anche lo Yoga aiuta e accompagna l'essere umano, dando i mezzi e anticipando le realizzazioni che avrà nel percorrere e completare la sua evoluzione. Trasmesso dai grandi Maestri autorealizzati, saggi veggenti "*Rishi*", dell'antica e nuova India o *Bharat*, essendo una scienza spirituale e un elevato messaggio rivolto ad illuminare l'essenza dell'uomo, decade ogni limite, ogni confine, divenendo universale e patrimonio dell'intera umanità.

Unico requisito richiesto è l'ardente desiderio di conoscere e conoscersi che ci conduce alla libertà da ogni limite fisico, mentale e spirituale.

MATERIE DI STUDIO

- Pratica di posture (*asana*)
- tecniche di respirazione (*pranayama*)
- tecniche di concentrazione e meditazione (*dharana e dhyana*)
- ripetizione di mantra e canti devozionali (*bajan*)
- tecniche di purificazione (*kriya*)
- studio dell'anatomia fisiologia neurologia applicate allo *yoga*
- studio delle origini dello *yoga*, della filosofia e dei testi fondamentali
- cultura indiana (tradizioni, spiritualità, simbologia, ecc.)
- alimentazione ed igiene
- didattica e metodologia dell'insegnamento
- deontologia professionale
- normative fiscali, giuridiche e assicurative

Dharma Yoga Verona

E' possibile prendere visione del programma dettagliato dei 3 anni presso la sede del corso.

La conduzione del corso è assegnata a insegnanti con esperienza decennale e pluridecennale: Manuela Moneghini, Giovanni Ferrari, Antonio della Putta Elisa Bignotto Laura Meneguzzi

Per INFO: moneghini.manuela@hotmail.com

Manuela	349 4289168
Antonio	338 4227900
Giovanni	370 1201997

Programma di approccio e conoscenza di elementi di Anatomia-Fisiologia applicata allo Yoga

1° anno

Anatomia e fisiologia 1

Apparati del corpo umano: introduzione

Fisiologia generale: dalla Cellula al Muscolo

Anantomia apparato scheletrico 1– lo scheletro e le articolazioni.

Muscolatura composizione del muscolo e funzioni correlate agli organi 1

Anatomia e movimento 1

Anatomia nelle Asana 1

Fisiologia del Apparato Respiratorio 1

Fisiologia del Apparato Digerente 1

Fisiologia del apparato Cardio-Circolatorio 1:cenni alle prime dinamiche metaboliche

2° anno

Anatomia e fisiologia 2

Apparati del corpo umano 2

Anantomia apparato scheletrico 2 – scheletro, articolazioni e funzioni biomeccaniche del sistema scheletrico.

Muscolatura composizione del muscolo e funzioni correlate agli organi 2

Anatomia e movimento 2

Anatomia nelle Asana 2

Fisiologia del Apparato Respiratorio 2

Fisiologia del Apparato Digerente 2

Fisiologia del apparato Cardio-Circolatorio 2

Anatomia del movimento 2

Fisiologia del Apparato Respiratorio e Digerente 2

Dharma Yoga Verona

3° anno

Anatomia e fisiologia 3

Apparati del corpo umano 3:

Anantomia apparato scheletrico 3

Muscolatura composizione del muscolo e funzioni correlate agli organi 3

Anatomia e movimento 3

Anatomia nelle Asana 3

Fisiologia del Apparato Respiratorio 3

Fisiologia del Apparato Digerente 3

Fisiologia del apparato Cardio-Circolatorio 3

Anatomia del movimento 3

Anatomia nelle Asana 3

1° anno

Preparazione alle asana 1

Asana 1

Sequenze asana 1

Le "asana" con le varie pratiche
Asana del mattino e asana della sera
SURYA NAMASKARA 1
Chakra - conoscenza ed applicazione 1 (teoria e pratica)
Asana e Chakra 1
I Mudra
I banda

Il corpo come " tempio "
Yoga: scuola di ascetica e di mistica

2° anno

Dharma Yoga Verona

Introduzione ai Bandha e ai Mudra

SURYA NAMASKARA 2 - approfondimenti

Mula bandha e Aswini mudra

Uddiyana bandha

Jalandhara bandha

Bandha trya: i tre bandha

RILASSAMENTO (YOGA NIDRA)

Preparazione alle asana 2

Asana 2

Sequenze asana 2

Misticismo dello yoga
Asana e Chakra 2
Chakra - conoscenza ed applicazione 1 (teoria e pratica)
Cinque tibetani
Teoria e pratica di gruppo 1

3° anno

Preparazione alle asana 3
SURYA NAMASKARA 3 - approfondimenti
Asana 3
Sequenze asana 3
Yoga per i bambini
Yoga per la terza età
Yoga in gravidanza
Yoga e la spina dorsale
Yoga e salute: come prevenzione e cura
Asana e Chakra 3
Creare le sequenze con le asana
Teoria e pratica di gruppo 2

Programma triennale di Filosofia e cultura dello Yoga

1° anno

introduzione alla filosofia e cultura della yoga
Le vie dello yoga *Yoga Marga 1*: *Ashtanga Yoga*, *Bhakti Yoga*, *Karma Yoga*
Il *Dharma: Sanatan Dharma* - Induismo
La Base dello Yoga: Yama e Niyama
Saggezza e letteratura Yoga (poesia, ecc...)
Storia dell'India 1
Gli Yuga
Divinità del pantheon indiano, la mitologia 1
Testi sacri 1
Principali correnti filosofiche: *Samkya-Yoga-Vedanta*
Gli Yoga Sutra di patanjali
Pensiero spirituale occidetale ed orientale a confronto 1
Ostacoli e potenzialità sul percorso yogico
La figura del Maestro, il *Guru*
Yoga per "CRESCERE" e "SPERIMENTARE"
Yoga in azione: arte dello yoga 1

Dharma Yoga Verona

Conoscenza di alcuni Maestri della tradizione yoga 1

2° anno

Corpo grossolano, corpo sottile *e i Kosha*
Le vie dello yoga *Yoga Marga 2: Tantra Yoga, Lila yoga, Power yoga, …*
Principali correnti filosofiche: i 6 Darshana.
La figura del Maestro e del discepolo *Guru e Sisa*, vita monastica nello yoga
Testi sacri 2
Cultura indiana: i Dharmashrama e i Varna.
Pensiero occidentale ed orientale a confronto 2
Ostacoli e potenzialità sul percorso yogico
Storia dell'India 2
Yoga in azione: arte dello yoga 2
Divinità del pantheon indiano, la mitologia 2

3° anno

Le vie dello yoga *Yoga Marga 3: Laya Yoga, Jnana yoga, Raja yoga, Kundalini, …*
Principali correnti filosofiche: *Advaita Vedanta*, *Sivaismo, Vishnuismo*
Religioni a confronto
Cultura indiana
Le donne nel pensiero vedico
Santi uomini e donne
Mitologia
Testi sacri 3
Ostacoli e potenzialità sul percorso yogico
Yoga in azione: arte dello yoga 3

Programma triennale di

Alimentazione – Ayurveda – Mantra –Meditazione e Pranayama

Dharma Yoga Verona

1° anno

- *Alimentazione 1*

Introduzione all'alimentazione yoga
Alimentazione Yoga e i 5 punti fondamentali dello yoga
Alimentazione appropriata 1
Alimentazione moderna e qualità del cibo

Qualità del cibo: Additivi alimentari e cibi confezionati 1

Perché vegetariani?

Cibo e Ahimsa

La carne 1

Le proteine dei vegetariani 1

Cibo e salute

Cibo e mente

Yoga, cibo e consumo critico 1

Cibo e energia

Cucina vegetariana 1

Cucina yogica -spiritualizzare la dieta 1

- *Ayurveda e yoga 1*

Introduzione all'ayurveda

Ayurveda, cos'è

Cenni generali di Ayurveda

Yoga e Ayurveda, cosa hanno in comune

La visione olistica di Ayurveda e yoga e la visione occidentale

Cosa si intende per Salute

I Kriyas di pulizia 1

Principi e tecniche curative 1

- *Mantra e canto 1*

Introduzione al mantra e al canto devozionale

L'om – il Pranava e il suo canto

I mantra principali

Perché cantare

Il bajan e il kirtan

Elementi e fondamenti del bajan

Il canto devozionale 1

La disciplina dello yoga e bhakti

La Sadhana

Le 9 perle (pratiche) della devozione 1

Sravana – (ascolto) …Letture storie e lila del Signore, dei Maestri e del Santi e registrazioni audio -1

Dharma Yoga Verona

- *Meditazione e Pranayama 1*

Cos'è il Prana

Yoga e Prana

Pranayama -Tecniche per la gestione del respiro

Perché controllare il Prana

Le fasi del respiro yogico

Pranayama 1

Le nadi principali 1

Tecnica ed effetti dei vari tipi di respiro 1

Introduzione alla meditazione

Cos'è la meditazione?

Perché meditare?

Gli otto passi di Patanjali e la Meditazione

Mantra, preghiera e meditazione

Principi della Meditazione

Atteggiamenti e abitudini mentali

Benefici della meditazione

Ostacoli nella meditazione 1

Sadhana 1 – Pratiche spirituali

Gruppo di studio sui principi spirituali 1

2° anno

- *Alimentazione 2*

Cibo e autoguarigione

Le sostanze nutritive

Alimentazione appropriata 2

Qualità del cibo: Additivi alimentari e cibi confezionati 2

La carne 2

Le proteine dei vegetariani 2

Cibo, vibrazione e mente

Yoga, cibo e consumo critico 2

Le associazione alimentari

Il Digiuno

Cucina yogica -spiritualizzare la dieta 2

Dharma Yoga Verona

- *Ayurveda e yoga 2*

Lo squilibrio, la malattia e le sue cause

Ama e le Mala

Guarigione e Ayurveda

Il corpo e le sue funzioni

Le 3 essenze energetiche vitali

I Kriyas di pulizia 2

Principi e tecniche curative 2

- *Mantra e canto 2*

Le 9 perle (pratiche) della devozione 2
Uso pratico del japamala
Mantra saguna e nirguna
Mantra e natura della mente
Le 21 parti del essere umano
La purificazione
La trasformazione
Apertura del cuore e yoga
Il bajan e raga 1
Bhakti e Bhagavad Gita 1
Ashtanga yoga e canto devozionale (bhakti)
Mantra e risveglio spirituale
Sravana – (ascolto) ...Letture storie e lila del Signore, dei Maestri e dei Santi e registrazioni audio -2

- *Meditazione e Pranayama 2*

Pranayama 2
Pranayama e Meditazione
Prana e clima
Il prana e corpo umano
Organi di assorbimento del prana
I cinque soffi vitali
le nadi principali 2
Tecnica ed effetti dei vari tipi di respiro 2
Esperienze nella meditazione
Cibo e meditazione
Meditazione e devozione
Meditazione, Mantra e Unità delle fedi
Ostacoli nella meditazione 2
Sadhana 2 – Pratiche spirituali
Gruppo di studio sui principi spirituali 2

Dharma Yoga Verona

3° anno

- *Alimentazione 3*

Cibo e mente 3

Cibo e karma
Dieta yogica e diete moderne
Alimentazione appropriata 3
Ph e dieta acido-basica
Cucina yogica -spiritualizzare la dieta 3
Cucina veloce per persone impegnate

- *Ayurveda e yoga 3*

Vita semplice e pensiero elevato
Ayuryeda e i principi di yama-niyama
Ayurveda, Chakra e Nadi
Come aumentare l'energia vitale
Yoga, energia e magnetismo
Yoga, ayurveda e immortalità
Principi e tecniche curative 3

- *Mantra e canto 3*

I mantra vedici
Chakra e qualità energetiche-psicologiche
Chakra e relazione con il mondo
Mantra e chakra
Mantra e i 4 livelli del suono
Bhakti e Bhagavad Gita 2
Mantra, Il canto devozionale e affermazioni mentali
Il bajan e raga 2
Fisiologia e metafisica del canto dei Mantra
I Bija mantra
Le 9 perle (pratiche) della devozione 3
Sravana – (ascolto) …Letture storie e lila del Signore, dei Maestri e dei Santi e registrazioni audio -3

Dharma Yoga Verona

- *Meditazione e Pranayama 3*

Pranayama 3
Tecnica ed effetti dei vari tipi di respiro 3
La scienza dello Yoga
Meditazione e arte di vivere
Il sentiero dello yoga e la vita mondana
Meditazione e Karma

Yoga e Valori umani universali

Meditazione, yoga e Cristianesimo

Come cambiare la mente e le abitudini, il proprio destino

Il Kriya yoga

La ridefinizione del Sé

Yoga, meditazione e Unità nella diversità

L'essenza dello Yoga

Gruppo di studio sui principi spirituali 3

OM

Shanti Shanti Shanti

Dharma Yoga Verona