

**Corso di formazione insegnanti yoga a moduli tematici
in collaborazione con la Polisportiva di San Giuliano,
presso la Palestra di via Cavalcanti**

FORMAZIONE SOLOYOGA 2011 SECONDO ANNO

15 / 16 gennaio **Il respiro** con Dr. Mariani

pranayama / introduzione al nuad bo rarn

**29 GENNAIO YOGA PORTE APERTE 10.00-12.00,
presso la Palestra di Via Giovanni XXIII**

Manipura chakra, teoria e pratica e presentazione di Yoga Semplicemente

12/13 febbraio **postura e sistema nervoso** con Dr. Mariani

filosofia indiana versus greca con Dr. Enza Minniti

12/13 marzo **pavimento pelvico** con Dr. Mariani

yoga per anziani

9/10 aprile **rilassamento e meditazione** visto dal medico con Dr. Mariani

14/15 maggio **meditazione guru non guru** con Giusy Boscolo psicologa

4/5 giugno **posizioni in piedi e piegamenti indietro** con Dr. Mariani

9/10 luglio **piegamenti in avanti** con Dr. Mariani

ayurveda con Rosy Spinazzi

17/18 settembre **yoga per gestanti e torsioni** con Dr. Mariani

8/9 ottobre **yoga e bambini, posizioni capovolte** con Dr. Mariani

12/13 novembre **sistema endocrino** con Dr. Mariani

Ultimo incontro diploma a chi se lo merita!

10 incontri del secondo anno I il sabato dalle 14.00 alle 18.30 e la domenica dalle 9.30 alle 17.30

Le date possono subire variazioni dovute a imprevisti (act of God).

Ogni allievo ha una sua scheda sulla quale vengono annotate le ore e i relativi moduli. Al compimento delle 200 ore ci sarà un colloquio di verifica, inoltre verrà richiesto una elaborazione scritta a scelta tra i temi proposti, e uno studio su un maestro a scelta tra **p.e.** i seguenti:

Iyengar, Sivananda, Paramahansa Yogananda, Aurobindo, Vivekenanda, Ramana Maharshi, Vishnudevananda, Sivananda Radha, Satyananda Saraswati, **o altri da concordare con il corpo insegnanti.**

Ogni allievo produrrà un video di 45 minuti di una sua lezione.

I moduli tematici sono aperti anche a interessati che non vogliono necessariamente diplomarsi insegnanti. Coloro possono sempre tenere comunque aggiornate le loro schede e frequenteranno solo le materie di loro interesse. Se nell'arco di un tempo ragionevole riescono comunque a completare le 200 ore previste potranno dare l'esame. Chi si iscrive per diplomarsi ha in ogni caso la precedenza nella prenotazione dei moduli di insegnamenti visto che i posti disponibili sono massimo 15.

Il consiglio di Soloyoga a.s.d.s ha deciso che chi è in regola con i tesseramento, e ha pagato tutto il suo corso (il biennio) può partecipare a scelta a 3 incontri del corso che ha seguito nella prossima edizione. Dopo i 3 incontri che vanno considerati recuperi di eventuali incontri persi per motivi vari, si chiederà al partecipante di contribuire ai costi come un esterno pagando i singoli seminari o iscrivendosi di nuovo come esterno, in quel caso avrà uno sconto equivalente il costo di 3 seminari sul costo annuo.

Se entro i due anni di formazione l'allievo non fosse riuscito a consegnare i due lavori scritti avrà tempo anche oltre e riceverà il diploma solo dopo aver presentato i suoi elaborati.