

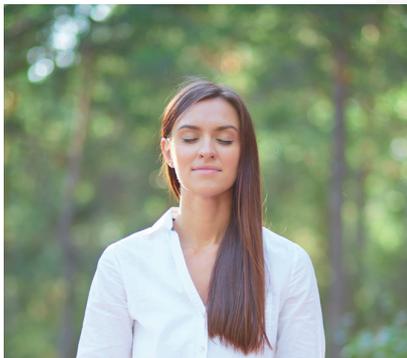


FORMAZIONE CONTINUA PER DOCENTI DI OGNI ORDINE E GRADO "Yoga con Amore®"

Obiettivi

Gli obiettivi che la nostra formazione si propone di offrire sono i seguenti:

- offrire la visione dello Yoga come metodo educativo volto al miglioramento dei rapporti sociali e relazionali;
- percorso fisico con *asana* (posture) e *pranayama* (gestione e consapevolezza del respiro);
- tecniche propedeutiche allo sviluppo della concentrazione e di una conoscenza più profonda delle proprie potenzialità;
- offrire gli insegnamenti filosofici e psicologici dello yoga tratti dai testi tradizionali dell'antica civiltà indiana al fine di fornire nozioni utili e stimolanti al rafforzamento di:
 - volontà;
 - *ahimsa* o non violenza;
 - rispetto del corpo e della dignità propria e altrui, per edificare una vita su valori etico-morali universali.



Struttura

- Introduzione alla comunicazione empatica: linguaggio verbale, paraverbale e non verbale;
- Ascolto attivo, feedback fenomenologico;
- L'arte di parlare con il cuore: formulare richieste;
- Metodologie per lo sviluppo e la pratica della consapevolezza emozionale e relazionale attraverso pratiche di gestione del respiro e visualizzazioni meditative attive;
- Principi e fondamenti dello Yoga per contrastare il fenomeno del bullismo;
- Tecniche di respirazione;
- Principi dello Yoga per contrastare il fenomeno del bullismo (non- violenza, desiderio di possesso, spreco delle energie);

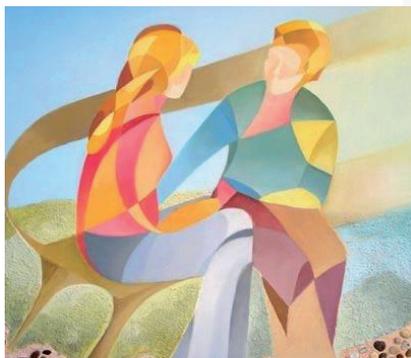


Centro Studi Bhaktivedanta

ACCADEMIA DI SCIENZE TRADIZIONALI DELL'INDIA
Associazione non-profit riconosciuta e APS



- Utilità di Dharana (attenzione) nello studio per gli alunni: tecniche di concentrazione;
- L'importanza della fiducia nelle relazioni;
- Video "Rosso come il cielo" I parte Esercizio di individuazione;
- Video "Rosso come il cielo" II parte Workshop sugli spunti rilevati dall'osservazione del video;
- Gestione dei conflitti nello Yoga con l'uso della parola. Effetti del suono sulla psiche, parole come strumento evolutivo;
- Tecniche di meditazione, concentrazione, respirazione e rilassamento integrate.



Il corso prevede 15 incontri in diretta live + 6h in forma video registrata che i docenti avranno disponibili in area riservata al corso. Ogni incontro live viene registrato e caricato nell'area riservata e disponibile per tutta la durata del corso.

Appuntamenti in diretta live (febbraio - marzo 2021)

Giorni 15 e 22 febbraio: (Lunedì) dalle ore 08:00 alle ore 09:00 [tecniche di rilassamento con Asana antiche]

Giorni 17 e 24 febbraio: (Mercoledì) dalle ore 19:00 alle ore 20:00 [tecniche con posture Yoga classiche]

Giorni 19 e 26 febbraio: (Venerdì) dalle ore 19:00 alle ore 20:00 [tecniche di rilassamento con il respiro Yoga]

Giorni 1- 8 -15 marzo: (Lunedì) dalle ore 08:00 alle ore 09:00 [tecniche di rilassamento con Asana antiche]

Giorni 3- 10 -17 marzo: (Mercoledì) dalle ore 19:00 alle ore 20:00 [tecniche con posture Yoga classiche]

Giorni 5- 12 -19 marzo: (Venerdì) dalle ore 19:00 alle ore 20:00 [tecniche di rilassamento con il respiro Yoga]

Materiale in area riservata "Teachable"

6 h di video formativi [filosofia e psicologia dello Yoga]

UNIVERSITÀ POPOLARE DEGLI STUDI INDOVEDICI - UNIPSI CENTRO STUDI BHAKTIVEDANTA

Via A. Manzoni, 9/A - 56038 Ponsacco (PI)

Tel: 0587 733730 Fax: 0587 739898 Mobile: 320 3264838

Email: segreteria@centrostudi.net

Website: www.centrostudi.net

Partita Iva: 01636650507 Codice Fiscale: 90021780508



CORSI ESPERENZIALI



CORSI IN SCIENZE
TRADIZIONALI DELL'INDIA



CORSI DI COUNSELING
RELAZIONALE



CORSI DI FORMAZIONE
INSEGNANTI YOGA



LIBRI
CD & DVD



VIAGGI
DELL'ANIMA



SEMINARI



CUCINA
PER L'ANIMA