

Formazione Insegnanti

○○○

Specializzazioni per Insegnanti

Corsi riconosciuti da:
Yoga Alliance International Divisione Italia®



- **Scegli la modalità adatta alle tue esigenze:**
 - **in presenza** in una delle nostre sedi:
Roma - Milano - Ancona - Bologna - Firenze - Lucca - Mogliano Veneto
 - **in diretta webinar**
 - **online in differita**, ricevendo le registrazioni video integrali delle lezioni
 - **in modalità mista**, scegliendo di lezione in lezione la modalità più comoda
- **Scegli il percorso più adatto ai tuoi obiettivi**
- **Specializzazioni e incontri per chi è già insegnante**

STRUTTURA DEL CORSO

Il corso è articolato in **annualità monotematiche e modulabili**. Ogni annualità è stata pensata per risultare completa e formativa su aspetti dello Yoga che nel loro insieme costituiscono un metodo **immediatamente applicabile**, tanto per la pratica personale che per la conduzione di lezioni di gruppo e individuali.

E' consigliato seguire almeno 3 annualità e conseguire il Diploma di Insegnante. Sono previsti titoli anche dopo la prima e seconda annualità.

Le annualità successive permettono titoli più prestigiosi (Diploma Professionale, Master).

Struttura delle lezioni: Le lezioni di ciascuna annualità si articolano in **9 incontri** (nell'intera giornata del sabato o della domenica) con **cadenza mensile** nel periodo invernale in una delle sedi EFOA sul territorio nazionale; agli appuntamenti mensili è abbinato un **Seminario Intensivo Estivo di 5 giorni** frequentabile, a scelta, nel periodo di **fine giugno** o di **fine agosto/inizio settembre**.

Ripassi e recuperi: è possibile seguire in modalità webinar (o in presenza), le lezioni tenute nelle sedi di Roma, Bologna e Milano, ottenendo un notevole arricchimento della propria formazione. In caso di assenza è possibile richiedere il relativo video.

Dispense: il corso è corredato da dispense ricche e dettagliate sugli argomenti e pratiche trattate a lezioni.

E-Learning: Tutte le lezioni sono seguibili in alternativa anche **Online in video**. La modalità video è **del tutto equivalente e interscambiabile** con la lezione dal vivo in aula, sia come costi che come riconoscimenti.

Il Corso di Formazione Insegnanti Yoga EFOA è riconosciuto da **Yoga Alliance International Divisione Italia®**. Tutti i nostri insegnanti dei Corsi di Formazione Insegnanti Yoga sono **Master Yoga Teacher ERYT1500**, ricevendo i massimi riconoscimenti possibili. Frequentando il nostro corso **puoi entrare anche tu nei registri Yoga Alliance International Divisione Italia®**.



PRIMA annualità 2023-24

Krama vidyâ – L'Arte delle Sequenze

PROGRAMMA

Le sequenze sono solitamente considerate come un insieme di âsana separati, ben accorpati tra loro, ciascuno dei quali si realizza all'interno di uno spazio temporale indipendente.

Ma, all'interno di questi piccoli spazi, la concentrazione mentale non ha modo né tempo di approfondirsi.

Il krama vidyâ (l'Arte delle Sequenze) fonde e fa fluire una posizione nell'altra, realizzando una ininterrotta continuità meditativa che, protraendosi per tutta la durata della sequenza, consente di attingere ai più elevati stati di coscienza.

Il praticante non abbandona mai un âsana, ma scivola nel successivo rimanendo assorbito ed aumentando la concentrazione; realizzare tutto questo è meditare con il corpo, un aspetto molto potente dello yoga.

Programma dell'annualità 2023-24

PRATICA

- **principi generali della pratica dello yoga:** consapevolezza, propriocezione, progressione, atteggiamenti posturali, presenza, respiro, lucidità
- **il ruolo della mente e del respiro in relazione al corpo**
- **qualità della pratica:** differenza tra somma di posizioni e sequenza come sintesi sinergica - continuità - flusso armonico tra una posizione e l'altra - fasi di passaggio tra una posizione e l'altra - i movimenti intermedi - il respiro come elemento di legame;
- **âsana - caratteristiche generali:** - il movimento dinamico preparatorio - dal movimento alla fase statica - il movimento del respiro e l'âsana - la base di appoggio - controindicazioni

- **La sequenza nell'Hatha Yoga:** gli elementi che rendono la pratica un unico momento omogeneo, il contrario di una somma di âsana;
- **Krama Vidyâ e Meditazione:** tecniche di consapevolezza e gestione del pensiero in rapporto al corpo - la Vidya, la lucidità e pienezza mentale.
- **La sequenza:** come costruire, praticare e condurre sequenze di Hatha Yoga

TEORIA

- **il concetto di Kramâ e di Vidyâ**
- **relazioni tra corpo, pranâ, pensiero**
- **assumere una forma** = preparazione corporea, respiratoria e mentale - progressione
- **mondo esterno/ mondo psichico interno:** mondo della quantità/ mondo della qualità
- **le fasi** dell'asanâ - le fasi di una sequenza
- **la Meditazione** nell'Hatha Yoga e nelle tradizioni che sostengono le varie forme di yoga. La mente, il pensiero, l'uso della sensorialità nel quotidiano e nello yoga. il pensiero inconsapevole, passivo e disordinato del quotidiano - pratiche per rendere il pensiero consapevole, attivo e ordinato.

Seminario Estivo

- **I principi del Kramavidyâ nello Yoga Terapia e Yoga Posturale**

SECONDA annualità 2024-25

Prânâyâmâ – Il respiro e il pranâ nell' Hatha Yoga

L'hatha yoga considera il respiro come l'unione mente-corpo: ogni stato d'animo è connesso al respiro e ogni somatizzazione corporea si esprime attraverso il respiro.

Il prânâyâma rappresenta lo "stato dell'arte" del respiro e di tutto ciò che è ad esso connesso: energia vitale (prâna), emozioni, sensazioni, pulsioni, sentimenti.

Controllare e padroneggiare il soffio (in sanscrito = “prânâyâma”) consente di divenire coscienti del respiro vitale e dei suoi effetti psicosomatici, potenziandoli ed indirizzandoli, quindi di controllare la mente.

L’annualità è impostata su sequenze di hatha yoga che partono dal respiro per arrivare alla profondità e alla potenza del prânâyâma.

Gli elementi teorici e filosofici sono di supporto ad una comprensione più estesa e profonda del prânâyâma.

PRATICA

- **il ruolo della mente e del respiro** nei movimenti, posizioni e pratiche di yoga
- **lo yoga e la rigenerazione respiratoria:** ripristino dei naturali meccanismi respiratori
- **qualità del respiro nello yoga:** il respiro nelle posizioni, il respiro come elemento legante nella continuità delle sequenze, il respiro per rendere potente le posizioni
- **analisi e pratica di sequenze:** sequenze avanzate fondate sul tema del respiro
- **tecniche di respiro avanzate:** le purificazioni respiratorie, le ritenzioni e sospensioni, le legature (banda), modulazione dei ritmi e delle sospensioni
- **dal respiro al prânâ:** uso del respiro per modulare i ritmi vitali;
- **analisi e pratica delle tecniche di prânâyâmâ**
- **il prânâyâmâ nelle sequenze di hatha yoga**
- **il prânâyâmâ e la meditazione**
- **analisi e pratica di alcuni mantra e mudra**

TEORIA

- **il concetto di Prânâ**
- **i 5 elementi e i vari aspetti di Prânâ**
- **il Prânâ e i canali vitali - il Prânâ e la mente**
- **il Prânâyâmâ:** origini e diverse interpretazioni nella tradizione logica
- **Raja Yoga e la meditazione con seme concreto**
- **Principi e simbologia** dallo studio dei principali termini sanscriti 1

Seminario Estivo

- Il Prânâyâmâ nello Yoga Terapia e Yoga Posturale

TERZA annualità 2025-26

Asanâ – l'arte dell'assumere posizioni

Âsana, letteralmente significa "star seduto", vale a dire che la sua natura fondamentale è di assestarsi in una posizione comoda e a lungo, per agire al suo interno con la partecipazione attiva della mente e l'uso raffinato della respirazione. Secondo i testi antichi, **praticare gli âsana, porta al ringiovanimento e al potenziamento della forza interiore.**

Il praticante acquista nuovi schemi corporei ripristinando la padronanza e il riequilibrio della sua gestualità.

La conoscenza e il controllo del corpo porterà l'allievo ad una nuova consapevolezza di se stesso, ottenendo un profondo senso di calma e di centratura. **Durante l'anno si svilupperanno anche gli aspetti teorici e pratici della meditazione secondo i principi della Filosofia Indiana** e i concetti racchiusi nei principali termini sanscriti dello Hatha Yoga.

Queste tecniche avranno un'azione sinergica fondamentale per l'approfondimento della consapevolezza degli âsana e dei loro benefici.

PRATICA

- **il concetto di âsana** nell'Hatha Yoga
- **differenza tra âsana e posizione**
- **la qualità dell'âsana**: consapevolezza, respiro, raffinamenti percettivi
- **le fasi dell'âsana**: preparazione, presa, mantenimento, rilascio
- **gestione dell'âsana**: la giusta misura in relazione alle possibilità del praticante, individuare e modificare il fulcro, individuare e modificare le catene muscolari coinvolte

- **il respiro nell'âsana:** sequenze avanzate fondate sul tema del respiro
- **analisi e pratica degli âsana tradizionali**
- **la personalizzazione degli âsana**
- **la meditazione nell'âsana**
- **analisi e pratica di alcuni mantra e mudra**

TEORIA

- **l'âsana nella tradizione yogica**
- **Raja Yoga e la meditazione con seme astratto**
- **Principi e simbologia** dallo studio dei principali termini sanscriti 2

Seminario Estivo

- **gli Asanâ nello Yoga Terapia e Yoga Posturale**

 **Annualità successive:** nella pagina <https://www.efoa.it/section/yoga>