

Programma della SCUOLA

9 ottobre 2021

YOGA: significato, origini, tipologie.

13 novembre 2021

ASANA DI BASE: esecuzione, spiegazione, benefici.

18 dicembre 2021

CHAKRA: apparati anatomici correlati, come riequilibrarli.

22 gennaio 2022

TECNICHE DI PRANAYAMA e GLI 8 SCALINI DELLO YOGA

12 febbraio 2022

SEQUENZE DI ASANA, MANTRA, MUDRA, BANDHA.

12 marzo 2022

ASANA COMPLESSE: esecuzione, spiegazione, benefici.

9 aprile 2022

POSTUROLOGIA E YOGA: teoria e pratica.

7 maggio 2022

YOGA NIDRA: attenzione, concentrazione, rilassamento, meditazione.

4 giugno 2022

YOGA E SALUTE per la parte superiore del corpo

18 giugno 2022

YOGA E SALUTE per la parte inferiore del corpo

Settembre 2022: Esame finale con

discussione tesina e consegna diploma

(data da definire)

Modalità di svolgimento della SCUOLA

Parallelamente alla frequenza della Scuola, agli allievi è richiesto di frequentare un corso settimanale di Yoga dell'asd Fa.Mo.SA, nel quale verranno affiancati ad un Tutor per lo svolgimento del tirocinio. Il monte ore minimo di affiancamento al Tutor per poter accedere all'esame finale è pari a 100. Per gli allievi impossibilitati alla frequenza si concorderà una modalità di supervisione alternativa alla pratica di insegnamento.

Frequenza

Tutte le lezioni della Scuola si svolgeranno al sabato, dalle ore 9 alle ore 16 (pausa pranzo inclusa). Il monte ore minimo di frequenza alla Scuola per poter accedere all'esame finale è pari all'80% delle lezioni.

Materiali

Per ogni lezione verrà consegnata una dispensa o altro materiale con i contenuti di ogni singola lezione.

Esame finale

L'esame sarà teorico-pratico ed incentrato sulla discussione della tesina dal tema precedentemente concordato col Consiglio Direttivo.