HOME
HUMANEVOLUTION

FORMAZIONE INSEGNANTI yoga

PROGRAMMA **900H**
TRIENNIO 2021|2023

h3e HUMANEVOLUTION

progetto di Davide BarChi e Annalisa Oscari

SOMMARIO

1. Intro
2. Tradizione
3. La formazione insegnanti 2021|2023
4. Durata, date e time-table
5. Gruppo
6. Pre-Requisiti
7. Partecipazione & etica in classe
8. Politica di non discriminazione
9. Docenze
10. Luogo
11. Programma
12. Incontri individuali
13. Certificazione
14. Valutazione Studenti
15. Investimento

INFO|ISCRIZIONI|CONTATTI

ConTatto Via Zattera 17 Modena
059343149
info@spaziocontatto.org
www.spaziocontatto.org

INTRO

Home è una proposta ampia e approfondita di studio di sé e di evoluzione personale basata sulla tradizione yogica.
La formazione che proponiamo è prima di tutto pensata per la persona, perché chi sta cercando un modo per far diventare lo Yoga una vera e propria via maestra nella propria vita, possa trovarlo.
Questo percorso condurrà in modo affinato e sensibile, verso di sé, verso la propria *"casa interiore"*, percorrendo un viaggio ricco di scoperte e nuove conoscenze.
In questo modo sarà possibile avere più chiarezza sulla propria missione nel mondo e le risorse per realizzarla.
Partecipare ad un corso di formazione di Yoga può essere un'esperienza molto importante e gratificante.
Avremo l'opportunità di dedicare tempo ad apprendere e comprendere questa antichissima pratica capace di portare salute in tutti gli aspetti della vita.

Basata su insegnamenti tradizionali,
la formazione permette un vero e proprio processo di

trasformazione e rivoluzione della Persona

Praticare Yoga è come tornare a casa e per poter condividere e insegnare questo processo è indispensabile essere stabili sul proprio cammino. La formazione HOME è rivolta a chi vuole mettersi in gioco ed evolvere secondo quelli che sono gli insegnamenti della filosofia dello Yoga. Diventare abili yogin permette di avere diversi benefici:

- Capacità di rilassamento e maggior problem solving nelle situazioni quotidiane
- Migliorare le relazioni
- Aumentare la capacità di attenzione
- Ridurre lo stress e i problemi ad esso legati
- Stabilizzare i cambi mentali ed emozionali
- Trovare piacere nel proprio corpo che diventerà più vitale e forte
- Supportare i cambi dovuti all'età
- Essere in un percorso spirituale
- Condividere il meraviglioso tempo concesso con chi è simile a noi.

"Alla scoperta della nostra vera natura, quella che trascende il tempo e lo spazio, la vita e la morte, la sofferenza e le limitazioni"

TRADIZIONE

Nel mondo, lo Yoga Classico è uno dei maggiori approcci all'auto-realizzazione, alla scoperta della nostra vera natura, quella che trascende il tempo e lo spazio, la vita e la morte, la sofferenza e le limitazioni. Lo Yoga non è riducibile ad uno stile o ad una tradizione, è un approccio alla vita, una filosofia che respira, atti di presenza che messi uno accanto all'altro creano una vita di gioia.

La formazione che proponiamo seguirà gli insegnamenti che abbiamo ricevuto nelle nostre varie esperienze, attingerà a diverse tradizioni con le quali siamo entrati in contatto. In ambito yogico abbiamo seguito per anni diversi maestri: Antonio Nuzzo e Gualtiero Vannucci che sono stati allievi di Andrè Van Lysebeht, Swami Sivananda e di Vimala Takhar; Carlos Fiel, che è stato allievo di Gérarld Blitz, T.K.S. Krishnamacharya, amico di suo figlio Desikachar e con il quale abbiamo studiato gli insegnamenti di Vipassana di Thic Nhath Han, infine con Kausthub Desikachar, figlio di Desikachar e nipote di Krishnamacharya, grazie al quale siamo entrati in contatto e in relazione direttamente con una tradizione di ācārya millenaria.

Fortunatamente non siamo stati designati come portavoce di un'unica tradizione, pertanto possiamo spaziare nei nostri studi e attingere a diverse realtà. Trovare conferme in differenti vie, è trovare conferme in sé, nel potenziale umano insito nella persona. Questa sintesi ci ha arricchito molto e crediamo che lo abbia fatto molto più profondamente che se avessimo seguito soltanto una voce. L'insegnamento che ci proponiamo di diffondere perciò, non può definirsi una tradizione unica, ma una integrazione di tutti gli insegnamenti ricevuti che, in modo congruente, hanno formato una nostra personale via, che rimarrà aperta ad essere integrata con tutto quello che risuonerà utile al percorso. Ci sentiamo parte della grande tradizione dell'umanità che cerca il senso della vita e della propria esistenza nel mondo, dentro di sé, nella relazione. Non c'è un luogo o un tempo originario di questa tradizione, in ogni angolo della terra e da quando l'essere umano esiste, ci sono persone che credono nel proprio potenziale e nell'energia di auto-determinazione, per rispondere al grande bisogno di realizzarsi e di sentirsi finalmente a casa.
Questo progetto di formazione nasce dall'esperienza e dalla pratica di Davide BarChi e Annalisa Oscari, come ricercatori, insegnanti, coppia e saranno il punto di riferimento del processo formativo. La formazione si avvarrà anche di alcune specifiche docenze extra, ma sempre in linea con i valori del processo.

LA FORMAZIONE INSEGNANTI 2021|2023

È con grande soddisfazione che annunciamo l'inizio di questo ciclo di formazione per insegnanti di Yoga: l'inizio è previsto per **Marzo 2021**.

Attraverso questa formazione potrete:

AVERE UNA PROFONDA ESPERIENZA DELLA PRATICA DELLO YOGA, A LIVELLO PERSONALE E CON IL GRUPPO CHE SI FORMERÀ;

APPRENDERE IL SISTEMA OLISTICO SU CUI VERTE LO YOGA E SAPERE INTERAGIRE CON ESSO A SECONDA DELLA SITUAZIONE;

CAPIRE E IMPARARE COME INSEGNARE YOGA A GRUPPI E IN PERCORSI INDIVIDUALI PER IL MANTENIMENTO DELLO STATO DI SALUTE;

SOSTEGNO ALL'APPRENDIMENTO E AL COMPRENDERE LE ESPERIENZE FORMATIVE.

IL GRUPPO

Il gruppo prevede un massimo di 20 persone. Se riceviamo meno di 8 adesioni sposteremo avanti le date di inizio fino a raggiungimento del gruppo minimo.
Il gruppo sarà eterogeneo per esperienze e peculiarità personali, le differenze saranno fonte di ricchezza pertanto è richiesta apertura e tolleranza nell'accogliere le qualità e le fragilità dei compagni.
Sarà promosso ed educato un'attitudine al non giudizio per poter creare un ambiente di libertà in cui potersi scoprire senza paure esterne ed imparare una migliore modalità espressiva del proprio mondo interiore.

La riservatezza ed il rispetto per il processo del gruppo sarà un valore fondamentale.

"creare un ambiente di libertà in cui potersi Scoprire Senza paure"

DURATA - DATE - TIME TABLE

La formazione ha la durata di 3 anni, suddivisi in:

7 week end e
1 residenziale (contato 2 fine settimana)

I fine settimana iniziano il venerdì sera e terminano domenica verso l'ora di pranzo.

Le ore frontali di lezioni in gruppo saranno circa 160 h all'anno più le ore individuali di pratica, studio e di scambi con l'insegnante di riferimento.
L'intero processo sarà di circa 500H frontali e 400H individuali (suddivise tra pratica personale, studio richiesto, elaborazione materiale, tirocinio ...)

1° anno 2021
26-28 marzo
23-25 apr
26-30 mag
25-27 giu
10-12 set
8-10 ott
12-14 nov
10-12 dic

orari indicativi
ven 19,00-21,30
sab 9,00-19,00
dom 8,30-13,30

PREREQUISITI

L'iscrizione è aperta previo colloquio con uno degli insegnanti.
In linea di massima si richiede una pratica costante pregressa di almeno 1 anno e serie intenzioni verso il processo formativo a scopo di ricerca personale.
É importante lasciarsi guidare dal processo e aver fiducia nella pratica, è richiesta la volontà di mettersi in gioco, con la propria spontaneità.
Sarà fondamentale fornire notizie riguardanti il proprio stato di salute per agevolare il lavoro personale e di gruppo.

POLITICA DI NON DISCRIMINAZIONE

Facendo soprattutto riferimento a culture lontane dalla nostra ci caleremo in temi delicati, è richiesta la sospensione del giudizio e apertura verso quelle che saranno filosofie, religioni e culture differenti da quelli personali. Tratteremo ogni approccio in modo non dogmatico e rispettoso per riuscire ad aumentare e favorire la comprensione.

LUOGO

Il luogo della formazione per quanto riguarda i singoli weekend sarà presso la sede di ConTatto aps di Modena o in una equiparabile alternativa.
Il residenziale sarà invece presso agriturismi dedicati ad ospitare gruppi e formazioni.

PARTECIPAZIONE & ETICA IN CLASSE

Per partecipare alla formazione è importante garantire la presenza agli incontri, con un minimo pari al 80%.
In caso di assenze maggiori saranno valutate soluzioni alternative di recupero, che avranno un costo extra rispetto alla formazione. Essendo una formazione personale di crescita evolutiva ciò che accadrà all'interno del processo dovrà rimanere ed essere gestito con la massima cura da parte di tutti i partecipanti, al fine di garantire uno spazio di fiducia, indispensabile ai processi evolutivi.
La formazione inizierà con il primo week-end e terminerà con l'ultimo del 3° anno. Soltanto avendo frequentato l'intero iter, avendo superato i test ed elaborando il progetto di tesi si avrà il titolo di "insegnanti".
Non è prevista la partecipazione di persone esterne al percorso formativo perchè riteniamo fondamentale per la progressione e l'intensità della formazione il gruppo stabile. Sarà possibile che iscritti a cicli precedenti siano presenti per eventuali recuperi.

DOCENZE

La maggior parte degli insegnamenti saranno condotti da Davide BarChi e Annalisa Oscari, coadiuvati da altri insegnanti in congruenza con i valori del processo formativo.

PROGRAMMA

Principi della pratica di Āsana
Definizioni, benefici della pratica di āsana, diversi tipi (bedha), il ruolo del respiro nella pratica, regolazioni, compensazioni, vinyāsa, chakra.

Fondamenti di Prāṇāyāma, Bandha e Mudra
Concetto di prāṇa, definizioni, proposte di prāṇāyāma, componenti di prāṇāyāma, tecniche e dettagli, classificazione, principi e valori della pratica di prāṇāyāma, principi e pratica dei bandha e le loro applicazioni, principi dei mudra.

Mantra
Origini, applicazioni dei mantra nella pratica degli āṅga.

Filosofia dell'India e testi Importanti dello Yoga
Principali tematiche filosofiche dello Yoga. Yoga Sūtra, Patañjali. Haṭhayoga Pradīpikā, Svātmārāma. Yoga Makaranda, Tirumalai Krishnamacharya.

Anatomia applicata
Anatomia occidentale e maggiori patologie, sistema sceletrico, muscolare, principale apparati, anatomia/fisiologia indiana.

Counseling
Principi della comunicazione, emozioni, comunicazione non violenta, nuclei e metagenealogia, laboratori espressivi.

Cura di sè
Alimentazioni e diete maggiormente diffuse, cure alternative maggiormente diffuse, sat kriya purificazioni yogiche.

Pedagogia/Didattica
Correzioni, programmazione corsi, inserimento nuovi praticanti, relazione allievo insegnante. Krama per età, stagione e orario della giornata.

Meditazione
Le maggiori tradizioni.

Esperienze del corpo/Espressività
Laboratori e workshop espressivi, creativi e artistici/ Massaggio, Pranoterapia, Feldenkrais, Aikido, Contact Impro.

"Lo Yoga è un approccio alla vita,
una filosofia che respira, atti di presenza
che messi uno accanto all'altro creano
una vita di gioia."

INCONTRI INDIVIDUALI

Il lavoro personale di studio di sé, chiamato svādhyāya citato nei sūtra di Patañjali, sarà parte integrante del processo. La pratica di questi incontri sarà di orientamento e potenziamento delle risorse/fragilità personali, per diventare più consapevoli delle proprie radici e delle proprie potenzialità. Il lavoro in queste ore utilizzerà svariate modalità tra cui quelle del counseling, della metagenealogia e del Vedānta come base per l'esplorazione di sè. Per conseguire il titolo di insegnanti sono necessarie 20h da effettuare nei tre anni. Condizioni particolari possono essere valutate a seconda delle proprie esperienze pregresse. Gli incontri avranno un costo di 35€ cad.

VALUTAZIONE STUDENTI

Gli studenti saranno valutati durante tutto il percorso, attraverso compiti in sede e monitorati tramite attività da svolgere privatamente come ricerche e letture. Le valutazioni sono utili al fine di dare un focus e un tempo allo studio, riconoscere le aree nelle quali sono presenti maggiori doti personali e dove è possibile migliorare. Sarà compito dei docenti incentivare i miglioramenti attraverso attenzioni personali e laddove sia possibile incentivando la collaborazione nel gruppo.

CERTIFICAZIONE

Al termine del triennio verrà consegnato a tutti i partecipanti un attestato di frequenza e per coloro che sosterranno gli esami per il riconoscimento come insegnanti e tutto l'iter previsto, il diploma di "Insegnanti di Yoga" con elencate le ore dettagliate e gli argomenti trattati. Il diploma e l'attestato saranno certificati da ConTatto aps, associazione di promozione sociale registrata nell'apposito registro e riconosciuta dal CONI. Qualora la figura dell'insegnante di Yoga venisse riconosciuta e normata dallo Stato Italiano, ci occuperemo di avere altri riconoscimenti. Tutti gli iscritti saranno informati degli eventuali sviluppi.

INVESTIMENTO

Gli studenti che verranno accettati, una volta esaminata la domanda di iscrizione e dopo aver sostenuto il colloquio di ammissione, dovranno pagare una quota, non rimborsabile, di 180€ per confermare la propria iscrizione. Contributo formazione escluso l'anticipo: pagamento in un'unica soluzione 1240€ | oppure pagando ogni week end 155€ (per un totale di 1395€). Nessuna quota verrà rimborsata. Esclusi da questa cifra sono gli incontri privati, i libri e il materiale per la pratica.

"Ci sentiamo parte della grande tradizione dell'umanità
che cerca il senso della vita e della propria esistenza nel mondo,
dentro di sé, nella relazione."

HOME
HUMANEVOLUTION

INFO|ISCRIZIONI|CONTATTI

ConTatto aps
Via Zattera 17 Modena
059343149
info@spaziocontatto.org
www.spaziocontatto.org