



Via San Pietro in Caveoso, 6  
75100 Matera, Italy  
[www.aljalilyoga.com](http://www.aljalilyoga.com)  
[aljalilyoga@gmail.com](mailto:aljalilyoga@gmail.com)  
tel. +39 389 19 86 778



## PROGRAMMA DEL CORSO INTENSIVO FORMAZIONE INSEGNANTI 250 ORE YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL ITALIA

### RYS 250 PLUS: “Quantum Biophysics Raja Yoga”

© Rosalia Stellacci 2017, n. 284716893

#### SUDDIVISIONE DELLE MATERIE DA SVOLGERE NELLE 250 ORE

- **Tecniche e Pratiche di Insegnamento - 125 ore -**
  - **- Pratica personale di Yoga Vinyasa Flow - Yoga Asana - 63 ore -** Si consiglia di seguire le lezioni dei vari livelli (sotto il consiglio e la supervisione del formatore), dai corsi per principianti ai corsi per gli allievi avanzati in modo da poter sperimentare su di sé e sul proprio corpo tutte le tecniche di insegnamento, in modo progressivo. Con l'insegnante verranno concordate, in base ai seminari specifici, gli asana a cui dedicarsi e verranno preparate pratiche specifiche per ogni allievo, da seguire a casa per lavorare velocemente sull'apertura del corpo, sulla fluidità e le specifiche caratteristiche del Vinyasa Flow Yoga. *Da seguire durante le normali lezioni in shala svolte durante l'anno e in stage dedicati.*
  - **Tecniche e Pratiche di Insegnamento - funzione, benefici e controindicazioni delle singole Asana - 62 ore -** Studio dei singoli asana. Nomenclatura Sanscrita.

Tecniche di correzione e assistenza ai singoli asana. *Da seguire in stage dedicati e intensivi durante l'anno.*

- **Metodologia Didattica - 10 ore** - Tecniche di presenza scenica e di modulazione dell'aura. Tecniche di modulazione e proiezione della voce, linguaggio specifico e comunicazione verbale. Tecniche di connessione empatica, sensibilizzazione emotiva e comunicazione attraverso l'aura e il campo bioenergetico. *Da seguire in stage dedicati e intensivi e assistendo il formatore durante le normali lezioni settimanali.*
- **Anatomia, Fisiologia, Biomeccanica - 25 ore** - Studio della anatomia, fisiologia e biomeccanica in relazione agli Asana e programmazione del lavoro sul corpo e sul sistema neuroendocrino. Fisiologia dello Hatha Yoga, Chakra e Nadi. *Da seguire durante le normali lezioni in shala svolte durante l'anno e in stage dedicati.*
- **Storia e filosofia dello Yoga - 12 ore** - Storia e filosofia dello yoga, nascita e sviluppo delle varie scuole e correnti dello yoga, diffusione dello yoga in occidente, gli otto rami descritti da Patanjali, teoria e pratica degli yama e niyama. *Da seguire in stage dedicati e intensivi durante l'anno e durante le normali lezioni, che si svolgono ogni anno da Gennaio ad Aprile.*
- **Etica Professionale per Insegnanti di Yoga - 5 ore** - In linea con il codice etico della Yoga Alliance international (<http://www.yogaalliance.it/pdf/codice-etico-yoga-alliance-italia.pdf>). *Da seguire in stage dedicati e intensivi durante l'anno.*
- **Valutazione Rischio - 5 ore** - Valutare i rischi potenziali che possono sorgere durante la pratica e insegnamento degli asana. Postura, Fisiognomica, psicosomatica, metodi di supporto e medicina naturale. Direttive e protocolli sull'alimentazione, gli oli essenziali, integratori e aromaterapia. *Da seguire in stage dedicati e intensivi durante l'anno.*
- **Ore didattiche frontali - 25 ore** - pratica di insegnamento di classi yoga. Lo studente svolgerà questa attività *durante le classi settimanali* in diverse fasi e quindi sotto la supervisione del formatore e successivamente in autonomia sotto la supervisione del formatore.
- **Osservazione e Assistenza - 8 ore** - Pratica di osservazione durante le normali lezioni sulla Postura, Fisiognomica e Psicosomatica degli allievi, assistenza nel consigliare alimentazione e rimedi naturali. *Da seguire assistendo e praticando le correzioni sulle singole asana condotte dal formatore durante le normali lezioni settimanali.*
- **Pranayama e Meditazione - 10 ore** - Pratica delle principali tecniche di respirazione, funzione, benefici e controindicazioni delle singole tecniche di pranayama. Pratica delle principali tecniche di meditazione, funzione, benefici e controindicazioni delle singole tecniche di meditazione. *Da seguire in stage dedicati e intensivi durante l'anno e durante le normali lezioni in shala svolte durante l'anno ogni mercoledì dalle 20.00 alle 21.00*
- **Creare Sequenze Yoga - 5 ore** - Nozioni teorico-tecniche sulla creazione di sequenze di Asana e strutturazione di lezioni con diverse finalità fisiche, psicofisiche e terapeutiche. *Da seguire in stage dedicati e intensivi durante l'anno*
- **Seminari sui mantra vedici - 5 ore** - I principali Mantra vedici, studio della pronuncia, del significato e problema della traduzione, funzione, teoria filosofica e biofisica del mantra. Studio della vibrazione come suono dal punto di vista fisico e bioquantistico. *Da seguire in stage dedicati e intensivi durante l'anno*
- **Seminari sullo Yoga, Fisica e Biologia Quantistica - 10 ore** - Relatività di Einstein e equivalenza massa-energia, la meccanica quantistica, indeterminazione e paradossi, stati quantistici e libero arbitrio, cosmologia. Biologia, cellula e DNA, trasmutazioni genetiche e meditazione, effetto Maharishi, il progetto PEAR, legge di attrazione e aura, effetto di risonanza nella coscienza. *Da seguire in stage dedicati e intensivi durante l'anno*
- **Management, Marketing e Network Marketing della cultura dello yoga - 5 ore** - gestione di una scuola di yoga, organizzazione e normative, social media marketing e network marketing come possibilità educativa e di diffusione dello yoga e delle medicine naturali in senso proattivo. *Da seguire in stage dedicati e intensivi durante l'anno*
- **Testi Classici Yoga:**
  - Hatha Padripika, Giuseppe Spera, Magnanelli
  - Gheranda Samhita, Ma Yoga Shakti, Edizioni Mediterranee
  - Yoga Sutrasi di Patanjali, I.K. Taimni, Ubaldini Editore, Roma.
- **Testi consigliati dall'insegnante:**

- Teoria e Pratica dello Yoga, B.K.S. Iyengar, Edizioni Mediterranee
- Teoria e Pratica del Pranayama, B.K.S. Iyengar, Edizioni Mediterranee
- I muscoli chiave dello Yoga – Guida alla anatomia funzionale dello Yoga - Ray Long – Om Edizioni
- Yoga Terapeutico, Anatomia completa delle posizioni, Ray Long, OM Edizioni
- Lo Yoga – Immortalità e Libertà – Mircea Eliade, saggi BUR Rizzoli
- Il segreto dell'universo, Fabrizio Coppola, Edizioni L'Età dell'Acquario
- Quantum. Da Einstein a Bohr, la teoria dei quanti, una nuova idea della realtà, Manjit Kumar, Mondadori
- Entanglement, Massimo Teodorani, Macro Edizioni
- L'intelligenza in Rete Nascosta nel DNA, Grazyna Fosar, Franz Bludorf, Macro Edizioni
- La Matrix Divina, Gregg Braden, Macro Edizioni

## **COSTI E MODALITÀ DI PAGAMENTO**

Nella emergenza legata al periodo di quarantena dovuta al Covid, la modalità intensiva del corso è prevista in modalità mista e si svolgerà nel seguente modo:

1. Modalità Mista: Lezioni on line prima del corso, intensivo di 15 giorni a settembre, lezioni on line nei mesi successivi, intensivo di 7 giorni a gennaio

Costo totale del corso:

**totale = 2000 euro 250 ore**

1. 500 euro al momento della iscrizione entro il 31 luglio
2. 500 euro a settembre prima dell'inizio del corso
3. 500 euro entro il 30 novembre 2020
4. 500 euro al momento delle giornate e dell'esame finale

## **MODALITÀ DI ISCRIZIONE**

1. Inviare il modulo di iscrizione (potete scaricarlo al seguente indirizzo, copia/incolla sul browser)
2. <https://www.aljalilyoga.com/site/wp-content/uploads/2018/06/Modulo-di-iscrizione-al-Corso-Professionale-per-insegnanti-Yoga.pdf> all'indirizzo e-mail [aljalilyoga@gmail.com](mailto:aljalilyoga@gmail.com) e una autocertificazione firmata dal vostro insegnante o dai vostri insegnanti in cui si attesta di aver frequentato almeno 1 anno di yoga per almeno due volte alla settimana.
3. Sarete contattati per il colloquio di ammissione.
4. Secondo la modalità di pagamento scelta, con bonifico bancario sul seguente IBAN:

Rosalia Stellacci  
Monte dei Paschi di Siena  
C/O Filiale di Matera

IBAN: IT 79 M 01030 16101 00000 7628 726

Specificando la causale **“Iscrizione RYS 250 Settembre 2020”**

Per le rate successive la causale **“ Prima (o seconda, terza ecc) rata RYS 250 settembre 2020”**

#### **PREREQUISITI DI AMMISSIONE AL CORSO**

Minimo **un anno di pratica di yoga per un minimo di due volte a settimana** e un **colloquio di ingresso**, anche a distanza tramite videochiamata, in cui valutare il livello della pratica fisica e le motivazioni dell'aspirante allievo. La scuola richiederà certificazione dell'insegnante o degli insegnanti presso i quali l'aspirante ha seguito la suddetta pratica di almeno 1 anno. Verificherà la correttezza delle informazioni ricevute con colloquio diretto attraverso mail o conversazione telefonica con i suddetti insegnanti ove ve ne sarà la possibilità.

#### **SUPPORTO DISLESSIA E AFFINI**

SUPPORTO MATERIALE DIDATTICO: tutto il materiale didattico presentato in forma cartacea, sarà anche presentato nel corrispettivo video e audio, in modo che l'apprendimento potrà avvenire dall'ascolto e dalla osservazione audiovisiva del materiale.

SUPPORTO MODALITÀ ESAME: le prove scritte saranno interamente sostituite da colloqui orali, nei quali l'allievo potrà rispondere a voce sui contenuti studiati.

# SVOLGIMENTO DEL CORSO INTENSIVO MODALITA' MISTA

## LEZIONI ONLINE DA SEGUIRE E STUDIARE PRIMA DEL RITIRO 18 ore

(le ore potrebbero subire delle piccole variazioni, le stiamo ancora registrando)

- Incontro di presentazione e conoscenza on line – 1 ora
- Storia e filosofia dello Yoga - 2 ore – lezioni introduttive
- Seminari sullo Yoga, Fisica e Biologia Quantistica - 10 ore
- Anatomia, Fisiologia, Biomeccanica - 5 ore – Introduzione e parti generali
- Questionario on line a cui rispondere.

## PRIMO RITIRO - PRIMA PARTE DEL CORSO 120 ore – 15 GG – 8 ore al giorno

Tecniche e Pratiche di Insegnamento – 75 ore

- *Pratica personale di Yoga Vinyasa Flow - Yoga Asana – 30 ore – 2 ore al giorno*

- *Funzione, benefici e controindicazioni delle singole Asana – 45 ore – 3 ore al giorno*

Pranayama e Meditazione - 10 ore

Seminari sui mantra vedici - 5 ore

Creare Sequenze Yoga – 2-3 ore

Metodologia Didattica - 5 ore

Osservazione e Assistenza - 4 ore

Ore didattiche frontali – 18 ore – Tirocinio durante le normali classi di yoga della scuola.

## LEZIONI ONLINE DA SEGUIRE TRA IL PRIMO E IL SECONDO RI- TIRO 66 ore

- Anatomia, Fisiologia, Biomeccanica – 20 ore
  - Anatomia e Fisiologia occidentale
  - Anatomia e Fisiologia nello Hatha Yoga
  - Ayurveda
  - Medicina Cinese
- Storia e filosofia dello Yoga – 5 ore – lezioni sugli yama e niyama
- Pratica personale sugli Yama (Asana) – 5 ore
  - (lavori personali e artistici sugli yama e niyama)
- Storia e filosofia dello Yoga - 5 ore – lezioni sui chakra
- Pratica personale sui Chakra (Asana, Kriya, Meditazione) – 16 ore
  - (lavori personali e artistici sui chakra)
- Etica Professionale per Insegnanti di Yoga - 5 ore
- Management, Marketing e Network Marketing della cultura dello yoga - 5 ore
- Valutazione Rischio - 5 ore ( lezione introduttiva e poi pratica attraverso il gruppo di lavoro sugli oli)
- Questionari on line

- Un incontro al mese, zoom per domande e chiarimenti.

## **SECONDO RITIRO - SECONDA PARTE DEL CORSO – 46 ore / 39 ore (se si decide di fare il tirocinio altrove) 5 giorni + 1 Esame finale**

Ore didattiche frontali - 6 ore – si possono anche svolgere con un tirocinio esterno

Tecniche e Pratiche di Insegnamento – 29

- *Pratica personale di Yoga Vinyasa Flow - Yoga Asana – 12 ore – 2,5 h al giorno*

- *Funzione, benefici e controindicazioni delle singole Asana – 17 ore – 3,5 h al giorno*

Creare Sequenze Yoga – 2-3 ore

Osservazione e Assistenza - 4 ore

Metodologia Didattica - 5 ore

**Esame finale:** Tesina 30 pagine su un argomento da concordare prima, Test finale orale.

**Consegna del diploma**

## **GIORNATA TIPO DELLE GIORNATE PER LE LEZIONI DI CONTATTO**

A digiuno

**7.00 - 10.00 a.m.** - Tecniche e pratiche di insegnamento - Pratica di Vinyasa Yoga Flow / studio e creazione di sequenze yoga

**10.00 a.m. - 11.00 a.m.** - Pausa Colazione e tempo libero

**11.00 a.m. - 1.00 p.m.** - Tecniche e pratiche di insegnamento

**1.00 p.m. - 3.00 p.m.** - Pausa Pranzo e tempo libero

**3.00 p.m. - 4.00 p.m.** - Metodologia didattica / Etica professionale per insegnanti di yoga /

**4.00 p.m. - 4.30 p.m.** - Pausa tisana

**4.30 p.m. - 6.00 p.m.** - Anatomia, Fisiologia e Biomeccanica / Osservazione e assistenza/ /Management, Marketing e Network Marketing nella cultura dello yoga

### **MODALITÀ VALUTAZIONE ESAME**

L'allievo sarà valutato in tre prove:

1. **PROVA PRATICA:** creazione di una sequenza di Vinyasa Flow Yoga e insegnamento della stessa durante una lezione che sarà chiamato a tenere davanti ai suoi colleghi di corso oppure durante degli allievi della scuola.
2. **PROVA ORALE:** il sanscrito e le nozioni relative a Yama e Niyama, le basi di Ayurveda, di Filosofia Samkya, la terminologia riguardante l'anatomia, saranno valutate durante il percorso da un orale.
3. **TESINA:** 30 pagine su un argomento da concordare prima.

### **SUPPORTO RITORNO ALLO STUDIO - RIPETIZIONE ESAME FINALE**

#### **Nel caso lo studente debba ripetere l'esame dopo il non superamento dello stesso**

**SUPPORTO MATERIALE DIDATTICO:** tutto il materiale didattico presentato in forma cartacea, verrà anche presentato nel corrispettivo video e audio e reso disponibile on-line, all'interno della struttura web della Scuola, in modo che per gli studenti del corso possano riprendere lo studio individuale da casa anche senza frequentare nuovamente le lezioni.

**SUPPORTO DOMANDE IN CHAT E VIDEOCHIAMATA:** lo studente potrà rivolgersi al docente principale per porre le sue domande e i suoi dubbi riguardo gli argomenti trattati. Inoltre, la modalità di video chiamata potrà essere usata anche per osservare la pratica fisica dello studente.

**MODALITÀ ESAME FINALE:** L'esame finale potrà essere tenuto a distanza attraverso videochiamata per tutte le modalità previste dalla scuola.