



Via San Pietro in Caveoso, 6
75100 Matera, Italy
www.aljalilyoga.com
aljalilyoga@gmail.com
tel. +39 389 19 86 778

WE MAKE NO APOLOGIES FOR SETTING HIGH STANDARDS

YOGA ALLIANCE GROUP REGISTERED TRADE MARKS

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 On-Line: Lezioni on line prima del corso, intensivo di 16 giorni a settembre, lezioni on line nei mesi successivi, intensivo di 5 giorni a luglio successivo
2. Modalità In presenza: Intensivo di 16 giorni a settembre, attività on line nei mesi successivi, intensivo 15 giorni nel luglio successivo

Costo totale del corso in modalità on-line:

totale = 1800 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. 300 euro al momento delle giornate e dell'esame finale

Costo totale del corso in presenza:

totale = 2400 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 del secondo ritiro nel luglio successivo
5. 400 euro alla consegna del diploma

MODALITA' 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 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 2021”**
Per le rate successive la causale **“ Prima (o seconda, terza ecc) rata RYS 250 settembre 2021”**

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' ON LINE

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 RITIRO 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 e Niyama (Asana) – 10 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) – 11 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

GIORNATE TIPO PER LE LEZIONI DI CONTATTO VALIDE PER LA MODALITA' ON LINE E DI PERSONA

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.