



LA CONFEDERAZIONE UFFICIALE ITALIANA DI YOGA
C.U.I.D.Y.
Via Teramo 5 – 20142 Milano - Italia
secretariat@confederazioneyoga.it

QUESTIONARIO

COLLOQUIO PRELIMINARE

CORSO INTERNAZIONALE DI FORMAZIONE

INSEGNANTI YOGA

CHI NON PUÒ, PER MOTIVI PERSONALI, ESSERE PRESENTE AL COLLOQUIO È PREGATO DI COMPILARE IL SEGUENTE QUESTIONARIO E INVIARLO A: secretariat@confederazioneyoga.it IN SEGUITO CONTATTARE I NUMERI TELEFONICI 02 89150917 OPPURE 366 4831487.

IL COLLOQUIO PRELIMINARE CONSENTE DI DECIDERE IL LIVELLO DELLO STUDENTE e procedere all'iscrizione.

[\(qui modulo di iscrizione\)](#)

Il questionario è strutturato in due livelli.

Il primo livello pone delle questioni personali e di informazione mentre il secondo determina la preparazione sul tema.

Rispondere correttamente alle domande non comporta l'accettazione o l'esclusione dello studente. Questo questionario è un modo per conoscerci meglio

NOME COGNOME.....

CONTATTATEMI.....

TEL.....CELL.....E-MAIL.....

DOMICILIO.....

CITTà.....

QUESTIONARIO SU VALUTAZIONE PERSONALE

1. Perché la decisione di diventare Insegnante di Yoga?

.....
.....
.....
.....
.....

2. Quali sono le aspettative dalla frequenza di questo corso?

.....
.....
.....
.....
.....

3. Che cosa si può ottenere personalmente seguendo la via dello Yoga?

.....
.....
.....
.....
.....

4. Che cosa è lo Yoga?

.....
.....
.....
.....
.....

5. Come dovrebbe essere un maestro di yoga?

.....
.....
.....
.....
.....

6. Come dovrebbe essere un allievo, discepolo, studente?

.....
.....
.....
.....
.....

7. Nell'insegnamento si usano termini in sanscrito, che ne pensi?

.....
.....
.....
.....
.....

8. Alla fine dell'anno si organizza un residenziale di full immersion. Che ne pensi?

.....
.....
.....
.....
.....

Segnala la tua eventuale disponibilità di collaborazione attivamente nella scuola dove si tiene il corso (esprimi le tue competenze)

.....
.....
.....
.....
.....

9. Esprimi la tua preferenza di argomento nella formazione di insegnante Yoga

.....

10. suggerimenti:

.....
.....
.....
.....

QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE CONOSCENZA DEL TEMA

(è solo un interesse del comitato didattico e non implica l'accettazione o meno dello studente. Ogni studente non ha bisogno di avere una qualsiasi preparazione perché il corso offre una formazione che inizia dalle basi)

1. Che cos'è l'Hatha Yoga?

.....
.....
.....
.....

Quali e quanti sono i tipi base di Yoga da cui provengono le tante derivazioni di oggi?

.....
.....
.....
.....

2. Nella tradizione yogica dove si situano i Chakra? Sapresti indicarne il nome e la loro localizzazione esatta?

.....
.....
.....
.....

3. La sillaba sanscrita OM ha una posizione molto importante nella pratica dello Yoga. Sapresti descriverne il significato?

.....
.....
.....
.....

4. Gli Asana (le posizioni) sono parte integrante di una pratica yogica, a che livello sono degli otto livelli della codificazione redatta da Patanjali negli Yoga Sutra?

.....
.....
.....
.....

5. Bandha, mantra, yantra.... Sapresti descrivere che cosa sono?

.....
.....
.....
.....

6. Mandala e Yantra. Sapresti descriverne la differenza?

.....
.....
.....
.....

7. Il sistema filosofico ortodosso induista si sviluppa nei shat darshana. Sapresti dire quanti e quali sono?

.....
.....
.....
.....

8. Che cos'è il Dharma?

.....
.....
.....
.....

9. Descrivi che cos'è il Karma.

.....
.....

.....
.....

10. Sai che cos'è il Sanaatana Dharma?

.....
.....
.....
.....

11. Dai una spiegazione della meditazione orientale e che differenze ci sono da quella occidentale.

.....
.....
.....
.....

12. Descrivi gli Ashrama o Purushartha

.....
.....
.....
.....

13. Pranayama è la respirazione? Il controllo del respiro? Oppure un movimento e attivazione di energia?

.....
.....
.....
.....

14. Spiega i tre GUNA, quali sono e che corrispondenza hanno con la TRIMURTI.

.....
.....

.....
.....

15. Descrivi le tre Nadi principali.

.....
.....
.....
.....

16. Qual è tradizionalmente lo scopo ultimo dello Yoga?

.....
.....
.....
.....

17. Chi è un sadhaka?

.....
.....
.....
.....

18. Che cos'è un Sadhana?

.....
.....
.....
.....

19. E il Moksha? E il Jiva?

.....
.....
.....
.....

20. Quanti e quali sono i Veda? Scrivine i titoli e definisci in sintesi il contenuto.

.....
.....
.....
.....

21. Che cosa sono le mudra?

.....
.....
.....
.....

22. Ritieni che lo yoga sia una religione? Se sì o no spiega il perché.

.....
.....
.....
.....

23. Che cos'è l'Ayurveda e che attinenza ha con lo Yoga?

.....
.....
.....
.....

Firma

.....

Data

.....
