



PIANO FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA PARIPURNA di 650 ore

“SCUOLA DI YOGA, SCUOLA DI VITA”

Quattro anni per un training profondo che distinguerà il vostro insegnamento abile e competente da preparazioni superficiali e veloci che tengono in considerazione SOLO la parte fisica. Dopo tutto il *volermi bene*, il fare solo quello che *mi piace*, *afferrare l'attimo* nonostante cosa e nonostante chi si travolge nel frattempo, prendersi il *proprio spazio* magari togliendolo agli altri, pensare solo all'*apparire* scordandosi l'*Essere*, si sente il bisogno di trovare qualcosa di più profondo, di più Reale, di più travolgente che vada alle radici di questa millenaria disciplina.

Scoprire queste radici permette di dare maggior valore alla Formazione di Insegnanti e consente di essere preparati proprio come è nella tradizione di Guru e chela (Maestro e allievo).



Yoga Paripurna è fondato dalla nostra Presidente

EMY BLESIO

(Mahamandaleshwar Yogacharya Pandit Gayatri Devi)

la completezza dello Yoga, per dissetarsi alla fonte della sacralità, della scienza e della salute
psico-fisico-spirituale, per andare più vicino possibile alla Sostanza che origina la sostanza

Il corso nato dall'esperienza quinquennale della nostra Presidente e concesso alla C.U.I.D.Y. (prendendo in considerazione anche il valore di un anno di praticantato aggiuntivo e gratuito) è un momento formativo irrinunciabile sia per insegnanti sia praticanti di yoga che intendano perfezionare le proprie competenze, non solo pratiche ma pure filosofico-teoriche, che non devono mancare in una formazione di Yoga. Un insegnamento competente, in grado di offrire una professionalità altamente qualificata, ormai indispensabile in questa società che ha fatto della superficialità un sistema di vita, si ha la possibilità di accedere anche a Masters di ulteriore approfondimento sia in Italia sia in India (pescando nelle Origini di questa affascinante e utilissima disciplina). Una formazione importantissima, dunque, per chiunque si voglia confrontare con uno dei più straordinari fenomeni di massa del ventunesimo secolo, e che desideri arricchire la propria professionalità, le proprie conoscenze e competenze relativamente all'ambito sia filosofico sia pratico dello yoga e delle tradizioni meditative ed esoterico dell'India. Tutti possono accedere alla Formazione senza discriminazione né di classe né di genere né di etnia né di credi. Non c'è bisogno di precedenti titoli di studio o certificati. Per noi è importante che chi si iscrive abbia una buona attitudine, sia rispettoso e che si impegni. La Formazione in oggetto si rivolge pure a maestri e praticanti di yoga e di discipline similari (che riscontrano alcune lacune nella propria formazione), al personale medico e paramedico (interessato a integrare le proprie nozioni occidentali con il punto di vista orientale anche in merito a tecniche olistiche), a fisioterapisti ed esperti in ogni disciplina occidentale (e le vorrebbe complementare con altri tecniche). È aperto a tutti coloro che lavorano in ambito sociale e che è in costante contatto con il pubblico, per avere più calma, tolleranza, disponibilità. Lo Yoga è un sistema di Vita. Si impara da Maestri ma poi diventa parte di noi stessi, delle nostre cellule, molecole, atomi, e ci accompagna, utilmente, in ogni fase della nostra esistenza.

<http://www.suryanagara.it/ultimissime.html>

<http://www.suryanagara.it/home.html>

<http://www.confederazioneyoga.it/corsoyoga.htm>

| ASANA: analisi delle posture sdraiati a terra, le propedeutiche agli asana classici (piegamento avanti , laterale, indietro, torsioni) | ASANA: analisi delle posture da seduti, le propedeutiche agli asana classici (piegamento avanti , laterale, indietro, torsioni) | ASANA: analisi delle posture in piedi, le propedeutiche agli asana classici (piegamento avanti , laterale, indietro, torsioni) | ASANA: analisi delle posture classiche capovolte, le propedeutiche agli asana classici (piegamento avanti , laterale, indietro, torsioni) |
|--|--|---|---|
| <p style="text-align: center;">1</p> <p>Presentazione del piano formativo globale</p> <p>Teoria</p> <p>Cos'è lo Yoga? Excursus basico dello Yoga e i suoi principi.</p> <p>Pranayama – via Pravritti e via Nivritti</p> <p>Rieducazione alla respirazione (misurazione Adham, Madhyam, Adhyam)</p> <p>Approccio alla Mitologia: visione orientale e occidentale</p> <p>Monoteismo, politeismo, monismo – Aditi e Diti – Dyaus o Prajapati</p> <p>Pratica</p> <p>Sanscrito la scrittura Devanagari: le vocali Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 1 conto alla rovescia con respirazione Ujjayi</p> <p>Scioglimento: Automassaggio chikitsa Vibhaga Pranayama: Adham (davanti), con Pranava A e Chin Mudra.</p> <p>Shavasana (mrityorasa, shantiasana) – Driddhasana (vama-dakshina)- Makarasana– Nishpanda Bhavana. Relax istantaneo (inguine-sterno-lingua)</p> | <p style="text-align: center;">11</p> <p>Presentazione anno scolastico</p> <p>Teoria</p> <p>Excursus sui Testi sacri della Shruti: i 4 Veda (le samhita: Rig, Sama, Yajur, Atharva).</p> <p>Excursus Mitologia: i 10 Avatara di Vishnu Matsya avatara.</p> <p>Il Pranava OM (a-u-m-) significato esoterico).</p> <p>Pratica</p> <p>Sanscrito : I Bija mantra basici del sole scritti e recitati.</p> <p>Asana le sequenze: Aruna Suryanamaskara</p> <p>Il 1° dei 5 SuryaNamaskara la pratica e significato mitologico e simbolico.</p> <p>Varna Pranayama, energia che cura. Mantra.</p> <p>Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): Laya 11</p> <p>Tala Kriya (da dove nasce lo stretching).</p> <p>Rilassamento: kendra Laya (2° livello gli Yantra tridimensionali)</p> | <p style="text-align: center;">21</p> <p>Presentazione anno scolastico</p> <p>Teoria</p> <p>Yoga Sūtra – Yama e Nyama: Ahimsā. Il samkhya – 2° parte Ampliamento I Guna : le 3 qualità della Natura.</p> <p>Mitologia: le 12 manifestazioni tantriche della primordiale Shakti di Gayatri – Savitri Shakti.</p> <p>Il Sanaatana Dharma: la legge eterna. Basi filosofiche e spirituali.</p> <p>Pratica</p> <p>Sanscrito Devanagari: lettura e scrittura. Ciclo equilibrante Loma Viloma (1°).</p> <p>Pranayama: Anuloma Viloma. Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 21.</p> <p>Rilassamento Anuloma Viloma (Surya Chandra).</p> <p>Yogaterapia: 1 La colonna vertebrale, da supini</p> | <p style="text-align: center;">31</p> <p>Presentazione anno scolastico</p> <p>Teoria</p> <p>Yoga Sūtra – Asanā. Samsara, Samskara e Rnanubandhana. Gli Itihasa: Mahabharata classico La Bhagavad Gita.</p> <p>Mitologia: le 12 manifestazioni vediche della primordiale Shakti di Gayatri - Adyà o Adi Shakti</p> <p>Pratica</p> <p>Sanscrito Devanagari: lettura e scrittura Le posture per Mūlādhāra. Mantra, Yantra e Mudra. Disegnare lo Sri Yantra. Pranayama. Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 31. Rilassamento: approfondimento</p> |
| <p style="text-align: center;">2</p> <p>Teoria</p> <p>Purushartha-ashrama (il benessere dell'essere umano).</p> <p>RADICI STORICHE DELLO YOGA</p> <p>I tre sentieri yoga dell'antica tradizione (1.700/1.500 a.C.) Karma, Bhakti, Jñana. Il</p> | <p style="text-align: center;">12</p> <p>Teoria</p> <p>Excursus sui Testi sacri: gli Upaveda DhanurVeda (arti marziali), GandharvaVeda (musica), ShilpaVeda (Arte), Ayurveda (medicina)</p> <p>Le Upanishad (shruti) dal IX-VIII secolo</p> | <p style="text-align: center;">22</p> <p>Teoria</p> <p>Il samkhya – 3° enumerazione</p> <p>Conoscere i Grandi Maestri: il pensiero, la vita, le opere, gli allievi principali Patanjali, Shankaracharya</p> <p>Yoga Sūtra – Prānāyāma</p> | <p style="text-align: center;">32</p> <p>Teoria</p> <p>Gli Itihasa: Mahabharata esoterico</p> <p>Yantra e mandala</p> <p>Gli Itihasa: Mahabharata classico La Bhagavad Gita</p> |

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>più tardo Raja Yoga. Il Karma Yoga. Mitologia: gli Aditya Pratica Sanskrito la scrittura Devanagari: le consonanti gutturali Vibhaga Pranayama: Adham laterale con Pranava A - Chin Mudra Prima sequenza di scioglimento: Jivana Suryanamaskara Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 2 (Shri Ram) Rilassamento Anuloma Viloma kriya 1° livello (samavritti) Asana: Vajrasana e le sue propedeutiche</p> | <p>a.C. fino al IV secolo a.C (14) Mitologia: Kurma avatara (1) Pratica Sanskrito la scrittura Devanagari: Mantra (Sri Ram Jaya Ram) Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 12 Asana: Suryanamaskara le sequenze: Rishikesh Il secondo dei PanchaSuryaNamaskara la pratica e il significato mitologico e simbolico Pranayama: Anuloma Viloma Surya-Chandra e bandha Rilassamento: kendra Laya (3° livello)</p> | <p>Mitologia: Sarasvati Pratica Sanskrito Devanagari: lettura e scrittura Ciclo depurativo Pavana Muktasana Pranayama Ritmo Savitri Pranayama: Vira Kriya (energia) Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 22 Rilassamento: jnana antarana</p> | <p>Mitologia: Brahmi Shakti Yoga Sūtra – Cakra Bija Mantra Pratica Sanskrito Devanagari: lettura e scrittura Le posture per Svadisthana Mantra e mudra Pranayama Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 32 Rilassamento: approfondimento</p> |
| <p style="text-align: center;">3</p> <p>Teoria RADICI STORICHE DELLO YOGA Il Bhakti Yoga Mitologia: gli Dei Celesti Brahman Nirguna e Brahman saguna I chakra in generale: cosa, come e dove Pratica Sanskrito la scrittura Devanagari: le consonanti palatali Vibhaga Pranayama: Adham dietro con Pranava A - Chin Mudra - Adham Kaya Kriya Rilassamento Anuloma Viloma kriya 2° livello (samavritti e dvi-varna rosso/blu) Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 3 Samavritti Asana: Sukhasana e le sue propedeutiche</p> | <p style="text-align: center;">13</p> <p>Teoria Excursus fra I Testi della Smriti Brahmana e Aranyaka, Yoga Sūtra - Yama e Niyama: Asteya Le Upanishad (shruti): le 14 vediche Mitologia: Varaha avatara (2) Pratica Sanskrito: Le akshara e i bija Mantra (LAM) scritto e recitato Asana le sequenze: Samkranti Suryanamaskara la pratica e il significato mitologico e simbolico Pranayama: ritmo Samavritti Rilassamento: kendra Laya (4° livello) Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 13</p> | <p style="text-align: center;">23</p> <p>Teoria Yoga Sūtra – Pratyāhāra Mitologia: Lakshmi Vedanta advaita di Shankaracharya Pratica Sanskrito Devanagari: lettura e scrittura Panchasuryanamaskara (i relativi mantra) Pranayama: Brahma Muhurtha (A-U-I-M) Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 23 Rilassamento: approfondimento</p> | <p style="text-align: center;">33</p> <p>Teoria Itihasa: BhagavadGita (Mahabharata) Yoga Sūtra – Pranava OM Mitologia: Vaishnavi Shakti Pratica Sanskrito Devanagari: lettura e scrittura Le posture per Manipura Mantra e mudra Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 33 Pranayama Rilassamento: approfondimento</p> |
| <p style="text-align: center;">4</p> <p>Teoria RADICI STORICHE DELLO YOGA: Jñana Yoga Gli Yantra e Mandala: spiegazione differenze e significati</p> | <p style="text-align: center;">14</p> <p>Teoria Yoga Sūtra - Yama e Niyama : Brahmacarya I 24 GURU di Dattatreya. Tutto ti può essere maestro</p> | <p style="text-align: center;">24</p> <p>Teoria Yoga Sūtra – Dhārāna Mantra Mitologia: Durga Il Vairagya: al via del non attaccamento</p> | <p style="text-align: center;">34</p> <p>Teoria Yoga Sūtra – Mantra Mitologia: Shambhavi Pratica Sanskrito Devanagari: lettura e scrittura</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>Significato simbolico della iconografia di Ganesha Mitologia: gli Dei Atmosferici Pratica Sanskrito la scrittura Devanagari: le consonanti cerebrali Vibhaga Pranayama: Madhyam davanti con Pranava U - ChinMaya Mudra Rilassamento Anuloma Viloma kriya 3° livello (savitri e dvi-varna) 4-2-4-2 Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 4 So-Ham Asana: Siddhasana e le sue propedeutiche</p> | <p>I Purana: le leggende vaishnava Mitologia: Narasimha avatara Pratica Sanskrito: Le akshara e i bija Mantra (VAM) scritto e recitato Asana le sequenze: Garuda PanchaSurya-Namaskara la pratica e il significato mitologico e simbolico Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 14 Pranayama: ritmo Savitri Rilassamento: kendra Laya (5° livello)</p> | <p>Pratica Sanskrito Devanagari: lettura e scrittura Trataka: pratica di Dharana che induce ai sogni rivelatori Pranayama: Gayatri kriya (1) Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 24 Yogaterapia: 2 La colonna vertebrale, da proni Rilassamento: approfondimento</p> | <p>Le posture per anahatha Mantra e mudra Yogaterapia-la colonna vertebrale: supini Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 34 Pranayama: Sukha Pranayama (equilibrante) Rilassamento: approfondimento</p> |
| <p style="text-align: center;">5</p> <p>Teoria Radici storiche dello yoga. Il Raja Yoga. I vari tipi di utilizzo delle emissioni sonore Mantra (cosa sono, perché, come) Mitologia: gli Dei Terrestri Pratica Sanskrito la scrittura Devanagari: le consonanti dentali Vibhaga Pranayama: Mdhyam laterale con Pranava U - ChinMaya Mudra Rilassamento Anuloma Viloma kriya 4° livello (savitri e dvi-varna) 6-3-6-3 Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 5 Savitri Asana: Gorakshasana e le sue propedeutiche</p> | <p style="text-align: center;">15</p> <p>Teoria I testi sacri: le Upanishad Vediche (i testi filosofici) chiamate anche Vedanta Shankaracharya (la storia) Yoga Sūtra - Yama e Niyama: Aparigraha Mitologia: Vamana avatara Pratica Sanskrito: Le akshara e i bija Mantra (RAM) scritto e recitato Asana le sequenze: Bhaskara Suryanamaskara. 5° PanchaSurya Namaskara la pratica e il significato mitologico e simbolico Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 15 Pranayama: Bhastrika – Mukha Bhastrika - NasakaMukhaBhastrika Rilassamento: kendra Laya (6° livello)</p> | <p style="text-align: center;">25</p> <p>Teoria Yoga Sūtra – Dhyāna Mitologia: la trimurti Mitologia: Kundalini Il Dharma cos'è? Pratica Sanskrito Devanagari: lettura e scrittura Pranayama: Gayatri kriya (2) Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 25 Yogaterapia: 3 La colonna vertebrale, sul fianco dx e sx Rilassamento: approfondimento</p> | <p style="text-align: center;">35</p> <p>Teoria Yoga Sūtra – Karma (l'azione senza aspettative) Gli Itihasa: Ramayana classico Mitologia: Vedmata Pratica Sanskrito Devanagari: lettura e scrittura Le posture per Vishuddha Mantra e mudra Pranayama: Yogaterapia-la colonna vertebrale: proni Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 35 Rilassamento: approfondimento</p> |
| <p style="text-align: center;">6</p> <p>Teoria Svatmarama e lo Hatha-Yoga RADICI STORICHE DELLO YOGA: I cambiamenti, le evoluzioni dello Yoga</p> | <p style="text-align: center;">16</p> <p>Teoria Sanskrito: Le akshara e i bija Mantra (YAM) scritto e recitato Yoga Sūtra - Yama e Niyama : Śauca, le</p> | <p style="text-align: center;">26</p> <p>Teoria I Kama Sutra (Purushartha e leggenda di Kama) Yoga Sūtra – Samādhi 1</p> | <p style="text-align: center;">36</p> <p>Teoria Gli Itihasa: Ramayana esoterico Yoga Sūtra – Chetana e Nidra Mitologia: Devmata</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>tradizionale Mitologia: i tre Guna nella visione mitologica - la Trimurti i tre aspetti della divinità Pratica Sanskrito la scrittura Devanagari: le consonanti labiali Vibhaga Pranayama: Madhyam dietro con Pranava U - ChinMaya Mudra Madhyam Kaya Kriya Rilassamento Anuloma Viloma kriya 5° livello (savitri e dvi-varna) 6-3-6-3 Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 6 Pranava Om Asana: Padmasana e le sue propedeutiche</p> | <p>purificazioni, pulizie I Testi sacri: le Upanishad posteriori (considerate delle Smriti) Mitologia: Parasurama avatara Pratica Sanskrito: Devanagari: lettura e scrittura Le akshara e i bija Mantra Asana la sequenza completa: Panchasuryanamaskara (significato mitologico e simbolico) Pranayama: La tecnica Kapalabhati e i bhastrika Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 16 Omkara Rilassamento: kendra Laya (7° livello)</p> | <p>Mitologia: Pranagni Pratica Sanskrito Devanagari: lettura e scrittura Pranayama: Anuloma Viloma Surya-Chandra Pratica equilibrante Lila-Yoga: il bambino consapevole Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 26 Rilassamento: approfondimento</p> | <p>Pratica Sanskrito Devanagari: lettura e scrittura Pranayama Nadi shodana Le posture per Ajna Mantra e mudra Yogaterapia-la colonna vertebrale: laterale Dx e Sx Pranayama Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 36 Rilassamento: approfondimento</p> |
| <p style="text-align: center;">7</p> <p>Teoria RADICI STORICHE DELLO YOGA Maharishi Patanjali La leggenda (Anno zero) Mitologia: Brahma (il creatore) Pratica Sanskrito la scrittura Devanagari: divisione delle consonanti in sorde, sorde aspirate, Sonore, sonore aspirate, nasali Vibhaga Pranayama: Adhyam davanti con Pranava M - Adi Mudra Rilassamento Anuloma Viloma kriya 6° livello (savitri e dvi-varna) 8-4-8-4 Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 7 mantra</p> | <p style="text-align: center;">17</p> <p>Teoria Gli Itihasa: Mahabharata classico L'inevitabile e infallibile legge del Karma Mitologia: Rama avatara Pratica Sanskrito: Le akshara e i bija Mantra (HAM) scritto e recitato Yoga Sūtra - Yama e Niyama: Samtosha Pranayama: Le Mudra e addestramento a Kapalabhati Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 17 Asana la sequenza completa: Panchasuryanamaskara Rilassamento: kendra Laya (8° livello)</p> | <p style="text-align: center;">27</p> <p>Teoria Mitologia: Bhavani Gli Agama: le leggende Shivaite e i racconti leggendari Yoga per la terza età: l'atteggiamento che fa vivere bene Pratica Sanskrito Devanagari: lettura e scrittura Pranayama: propedeutica al Kevala Kumbhaka Yogaterapia: 4 La colonna vertebrale, da seduti Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 27 Rilassamento: approfondimento</p> | <p style="text-align: center;">37</p> <p>Teoria Yoga Sūtra – Kriya Yoga Mitologia: Vishvamata Pratica Sanskrito Devanagari: lettura e scrittura Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 37 Suryanamaskara Rishikesh (Kundalini) esoterico Mantra e mudra Pranayama Yogaterapia-la colonna vertebrale: seduti Dx e Sx Rilassamento: approfondimento</p> |
| <p style="text-align: center;">8</p> <p>Teoria RADICI STORICHE DELLO YOGA Io Yoga dei sei livelli di Gorakhnath (Goraksa Natha) della linea Nath (tantra)</p> | <p style="text-align: center;">18</p> <p>Teoria I shat darshan: i sei punti di vista: Niyaya Gli Itihasa: Mahabharata classico Yoga Sūtra - Yama e Niyama: Tapas</p> | <p style="text-align: center;">28</p> <p>Teoria Yoga Sūtra – Samādhi 3 Mitologia: Shiva Mitologia: Bhuvaneshwari</p> | <p style="text-align: center;">38</p> <p>Teoria Hatha Yoga Pradipika Yoga Sūtra – Le affezioni: I Klesha IL Dharma</p> |

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>Medioevo) compilatore della Gheranda samhita Mitologia: Shiva (il distruttore) <u>Pratica</u> Sanscrito Devanagari: regole di sandhi Vibhaga Pranayama: Adhyam laterale con Pranava M - Adi Mudra Rilassamento Antah Vikrama Pellegrinaggio interiore NasakaMukhaBhastrika Piccole pratiche di concentrazione Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 8 meditazione occidentale come interiorizzazione Asana: Bhadrasana e le sue propedeutiche</p> | <p>Mitologia: Krishna avatara <u>Pratica</u> Sanscrito: Le akshara e i bija Mantra (OM) scritto e recitato Asana la sequenza completa: i 5 suryanamaskara (il perfezionamento) Pranayama: Kapalabhati, 1° livello Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 18 utilizzando la concentrazione e Pratyahara Rilassamento: kendra Laya (9° livello)</p> | <p>Prevenire è meglio che curare (i segreti preziosi dello Yoga <u>Pratica</u> Sanscrito Devanagari: lettura e scrittura Pranayama: sukha purvaka VIRA , Lo Yoga dei Kalari: yoga usato per l’addestramento degli antichi guerrieri indiani Il body Building senza attrezzi Rilassamento: approfondimento Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 28</p> | <p>Mitologia: Ritambhara <u>Pratica</u> Sanscrito: lettura e scrittura Mantra e mudra Yoga per la gravidanza Pranas vyakta (puro essere impersonale) Yogaterapia-saucha gli ShatKarma Pranayama: addestramento al Kevala Kumbhaka 1 Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 38 Rilassamento: approfondimento</p> |
| <p style="text-align: center;">9</p> <p><u>Teoria</u> RADICI STORICHE DELLO YOGA lo Yoga di Svāmi Svātmārāma compilatore dell’Hatha-Yoga Pradipika (post medioevo) Mitologia: Vishnu (il conservatore) <u>Pratica</u> Sanscrito la scrittura Devanagari: le parole che si usano nello yoga (saper scrivere il proprio nome e dei propri famigliari) Vibhaga Pranayama: Adhyam dietro con Pranava M - Adi Mudra Adhyam Kaya Kriya Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 9 prathyara Rilassamento Yoga Nidra Asana: Virasana e le sue propedeutiche</p> | <p style="text-align: center;">19</p> <p><u>Teoria</u> I shat darshan: i sei punti di vista: Vaisheshika Yoga Sūtra - Yama e Niyama : Svādhyāya Mitologia: Balarama avatara Gli Itihasa: Mahabharata classico <u>Pratica</u> Sanscrito Devanagari: mantra di Suryanamaskara basico (scritto e recitato) Asana la sequenza completa: i 5suryanamaskara (con ritmo SamaVrtti) Pranayama: Kapalabhati, 2° livello Propedeutica a Dhyana 19 Rilassamento: kendra Laya (10° livello)</p> | <p style="text-align: center;">29</p> <p><u>Teoria</u> Shandilya Upanishad è Gli Itihasa: Mahabharata classico Yoga Sūtra – Samādhi 4 Mitologia: Annapoorna <u>Pratica</u> Sanscrito Devanagari: lettura e scrittura Mitologia: le 24 Shakti Chetana: le prove mentali (la pesantezza/leggerezza – freddo/caldo) Pranayama: Dirga Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 29 Rilassamento: approfondimento</p> | <p style="text-align: center;">39</p> <p><u>Teoria</u> Sanaatana Dharma: la legge eterna Mitologia: Mandakini Geranda Samhita <u>Pratica</u> Sanscrito Devanagari: lettura e scrittura Sandhya Yoga Yogaterapia-saucha gli shat Karma Pranayama: addestramento al Kevala Kumbhaka 2 Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 39 Rilassamento: approfondimento</p> |

| 10 | 20 | 30 | 40 |
|---|---|---|--|
| <p>Teoria RADICI STORICHE DELLO YOGA lo Yoga moderno (evoluzioni e involuzioni) Mitologia: La famiglia di Shiva Parvati , Ganesha e Skanda</p> <p>Pratica Devanagari: scrivere il proprio Mantra preferito Vibhaga Pranayama: con Pranava AUM Mahat Brahma mudra - Mahat Kaya Kriya Asana: Sequenza Yoga Paripurna Vinyasa (1°) (le regole di base) Rilassamento: kendra Laya 1° livello (azione sugli yantra basici dei chakra) Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 10 dharana Asana: Garbhasana e le sue propedeutiche</p> | <p>Teoria I shat darshan: i sei punti di vista: samkhya 1° Yoga Sūtra - Yama e Niyama : IŚvarapranidhānā</p> <p>Pratica Sanscrito Devanagari: mantra di Suryanamaskara attributi Mitologia: Kalkin avatara Pranayama: Kapalabhati 3° livello Asana la sequenza completa: Panchasuryanamaskara (ritmo savitri) Asana: Sequenza Vinyasa (2°) Assemblare una lezione con le regole loma e viloma (positivo –negativo) Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 20 Il Rilassamento e purificazione Chetana: Varna Pranayama</p> | <p>Teoria Yoga Sūtra – Samādhi 5 Gli Itihasa: Mahabharata classico Mitologia: Mahamaya, Payaswani, Tripura Sundari</p> <p>Pratica Sanscrito Devanagari: lettura e scrittura I Bandha: i BandhaTraya Asana: Sequenza Vinyasa (3°) Assemblare una lezione con le regole loma e viloma (positivo –negativo) Pranayama: Sukshma Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 30 Rilassamento: superamento delle paure</p> | <p>Teoria Tantra nell’immaginario occidentale e orientale Mitologia: Ajapa, Riddhi e Siddhi Lila-Yoga: appofondimento Shiva Samhita</p> <p>Pratica Sanscrito Devanagari: lettura e scrittura Pranayama Nadi shuddi Yogaterapia-saucha gli shat Karma Asana: Sequenza Yoga Paripurna Vinyasa (4°) Propedeutiche alla meditazione (Dhyana): 40 Rilassamento: approfondimento</p> |
| <p>Più seminario di ripasso con esperienza ashramita in un residenziale in Italia e in India</p> | <p>Più seminario di ripasso con esperienza ashramita in un residenziale in Italia e in India</p> | <p>Più seminario di ripasso con esperienza ashramita in un residenziale in Italia e in India</p> | <p>Più seminario di ripasso con esperienza ashramita in un residenziale in Italia e in India</p> |

Il programma del corso può subire variazioni a insindacabile giudizio della direzione didattica.

Su richiesta, collaborano al corso istruttori di diverse linee di ultima generazione come Iyengar Yoga, Ashtanga Vinyasa Yoga,

Ardha-NareShvara Yoga (per eliminare le paure) ecc. e altri esperti di varie specializzazioni complementari.

C.U.I.D.Y. Confederazione Ufficiale Italiana Di Yoga – Via Teramo 5 – 20142 www.confederazioneyoga.it

