

MASTER PER ISTRUTTORI YOGA

Riconosciuto dalla European Yoga Federation

MAESTRI E SCUOLE INDIANE DI RIFERIMENTO: C.U.I.D.Y.- E.Y.F. –

In collaborazione con il

CENTRO DI PSICOLOGIA CLINICA di PESCARA

(scuola di specializzazione in psicoterapia riconosciuta dal MIUR DM n.214 del 16.11.2000)

Lo Yoga rappresenta una filosofia di vita che trae origine dall'Ashtayoga di Patanjali che circa 700 a.Cr. ispirato da sacri testi Vedici dell'Induismo raccoglie i 196 Sutra (aforismi o versi) che descrivono egli otto stadi del percorso che porta alla Samadhi cioè alla felicità eterna. Una felicità raggiungibile solo attraverso la Meditazione un percorso di consapevolezza importante che passa attraverso un sano equilibrio psicofisico per riscoprire i valori essenziali dell'esistenza che creano le condizioni necessarie al benessere. Dobbiamo ritrovare o risvegliare quella "Grande Energia" che è dentro di noi, ed imparare a canalizzarla. La pratica dello Yoga a cui si ispirano le più importanti scuole di meditazione orientali e occidentali ha come finalità principale l'unione ed armonia totale tra corpo - mente - spirito, le tre dimensioni fondamentali necessarie all'espansione della coscienza consapevole. La pratica Yoga unitamente alla Ayurveda può essere utilizzata in diversi campi in quanto rappresenta una pratica psicoeducativa efficace per combattere lo stress, prevenire disturbi dell'ansia e depressione, e consentire di vivere con consapevolezza momento per momento la nostra vita e riscoprire il senso della felicità dentro di noi e non nella ricerca di effimere soddisfazioni proposte dal materialismo consumistico. Il programma si adatta sia alle esigenze di chi è interessato ad una esperienza conoscitiva per ottenere una migliore condizione di benessere sia a chi avesse necessita di acquisire una specifica competenza professionale e diventare istruttore Yoga. Tale titolo è riconosciuto dalla Federazione Europea di Yoga a coloro che seguiranno il percorso formativo previsto la nostra scuola. Che si distingue da altre scuole per la forte integrazione alla psicologia positiva e alle moderne pratiche di meditazione Mindfulness che vengono utilizzate con successo in psicoterapia Mindfulness Based Strss Reduction- MBSR (Kabat- Zinn).

PIANO DEGLI STUDI

- A) 3 anni di formazione composti di un weekend al mese di 16 ore per 10 mesi, 150 ore l'anno più 14 giorni di residenziale (full immersion al solo costo supplementare di vitto e alloggio). Al termine di ogni anno, è previsto un esame di ammissione all'anno successivo. Esame e tesi finale. In più, gratuitamente, viene offerto un anno supplementare di praticantato, in una scuola della Confederazione a scelta, sotto la guida di uno o più insegnanti che hanno tenuto il corso.
- B) 4 anno di formazione composti di un weekend al mese di 12 ore per 10 mesi, 120 ore l'anno, più una settimana di residenziale (full immersion al solo costo supplementare di vitto e alloggio). Al termine di ogni anno, è previsto un esame di ammissione all'anno successivo. Totale 600 ore. Esame e tesi finale. In più, gratuitamente, viene offerto un anno supplementare di praticantato in una scuola della Confederazione a scelta, sotto la guida di uno o più insegnanti che hanno tenuto il corso.

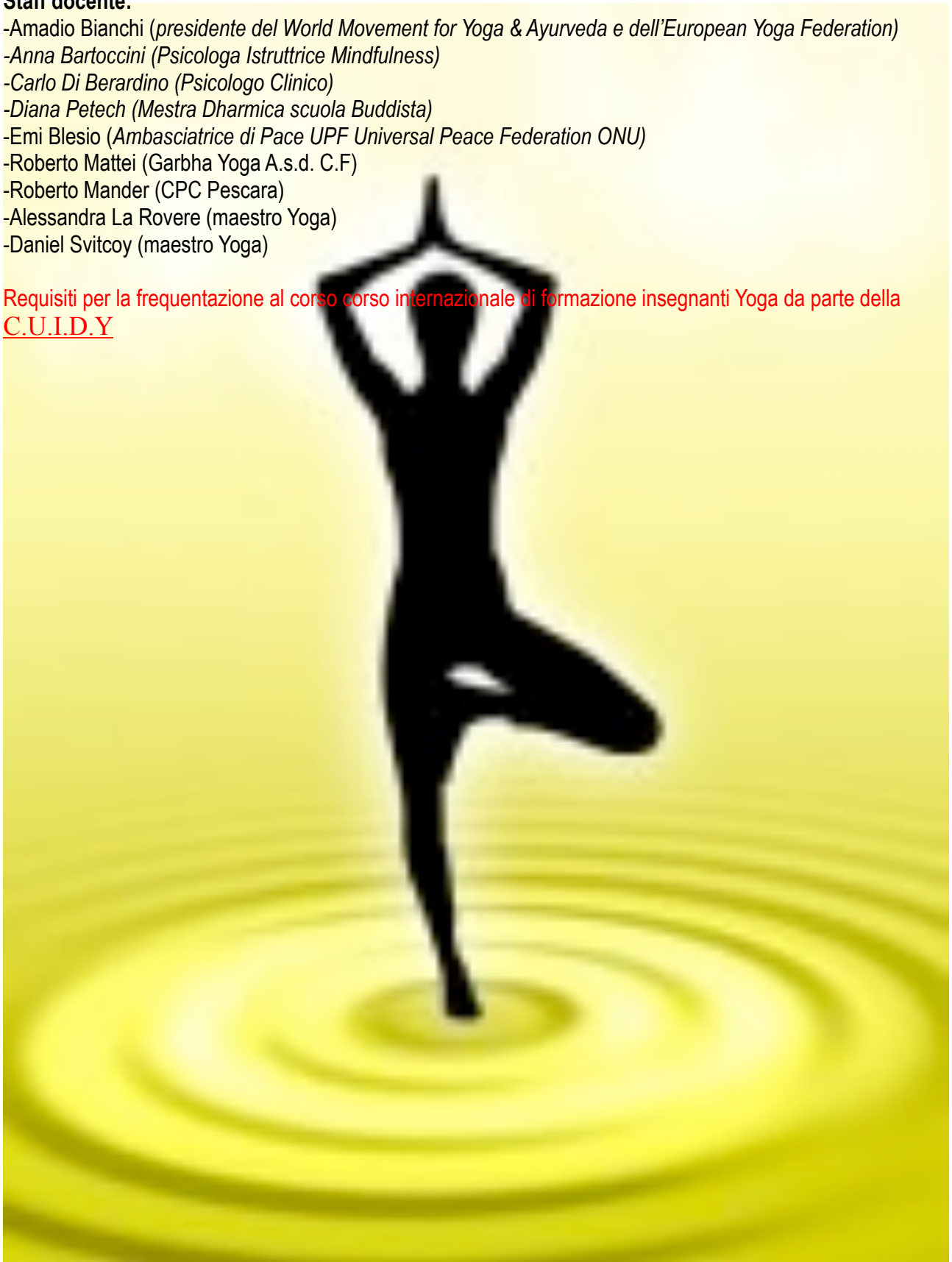
La scuola è rivolta a tutti gli operatori del settore socio-sanitario (fisioterapisti, istruttori ISEF, infermieri, psicologi ecc.) si compone di 150 ore l'anno e prevede un esame finale con rilascio di un attestato da parte

della Federazione Europea Yoga. La modalità di frequenza prevede 1 weekend al mese full immersion presso la residenza "La Castaldina" di Pettorano sul Gizio (AQ) da parte di maestri di fama internazionale.

Staff docente:

- Amadio Bianchi (*presidente del World Movement for Yoga & Ayurveda e dell'European Yoga Federation*)
- Anna Bartoccini (*Psicologa Istruttrice Mindfulness*)
- Carlo Di Berardino (*Psicologo Clinico*)
- Diana Petech (*Mestra Dharmica scuola Buddista*)
- Emi Blesio (*Ambasciatrice di Pace UPF Universal Peace Federation ONU*)
- Roberto Mattei (*Garbha Yoga A.s.d. C.F*)
- Roberto Mander (*CPC Pescara*)
- Alessandra La Rovere (*maestro Yoga*)
- Daniel Svitcoy (*maestro Yoga*)

Requisiti per la frequentazione al corso corso internazionale di formazione insegnanti Yoga da parte della C.U.I.D.Y



REGOLE E MODALITA'

1. Non è necessario aver esperienza nello Yoga ma una buona attitudine, etica e amore per se stessi e per gli altri.
2. Il corso è aperto ai maggiorenni senza limiti di età
3. Il corso è rivolto agli operatori del settore socio-sanitario ma saranno valutate eventuali deroghe. L'importante è disporre di buona apertura mentale, amore per il prossimo e prosocialità.
4. Essere in buona salute e idonei alle pratiche.
5. Buona volontà e assiduità nella frequentazione (ricordiamo che sono accettate assenze per un massimo del 1/3 dell'ammontare delle ore previste e laddove fossero riscontrate delle carenze, dovranno essere recuperate durante l'anno, o, come debiti, recuperate negli anni successivi). Ogni appuntamento fa acquisire 2 crediti CF (complessive 14 ore) e, se la frequenza è regolare, si raggiungono i 85 crediti necessari al diploma. Le specializzazioni e la partecipazione ad attività riconosciute dagli enti patrocinanti, (come Congressi, stages nazionali e internazionali danno crediti in più che servono ad acquisire titoli di merito).
6. Ci si può iscrivere anche se non si è interessati ad ottenere il diploma C.U.I.D.Y. In questo caso non è indispensabile la frequenza, anche se si consiglia, per una migliore comprensione delle materie, di essere presenti .
7. La partecipazione a singoli appuntamenti, compatibilmente con la disponibilità di posto, è prevista nella categoria definita "uditori", al costo di 200 euro a weekend.
8. In caso di non raggiungimento del monte ore necessario è possibile acquisire un certificato di frequenza in cui verranno riportate le ore effettive di frequenza
9. L'esame finale dell'INTERNATIONAL YOGA MASTER si articola nel seguente modo:
una prova scritta (verifica di tutto il piano di studio) e una prova pratica (lezione composta dallo studente stesso e proposta davanti alla commissione di esame).
Discussione della prova pratica. Discussione della Tesi, concordata dallo studente con il docente di pertinenza durante gli anni di formazione.
11. Nel caso in cui l'esame non venisse superato, allo studente verrebbe offerta un'ulteriore opportunità di esame dopo 3 mesi, in caso di insuccesso anche in questa prova, avrebbe la possibilità di frequentare di nuovo l'anno non superato, per ritentare l'esame l'anno successivo
12. All'inizio del corso sarà consegnato un elenco di libri che lo studente si dovrà procurare. Sono ammesse anche le fotocopie dei testi consigliati Durante l'anno, quando si riterrà necessario, verranno forniti opuscoli, dispense o fotocopie relative ad argomenti non previsti dai testi in oggetto, oppure saranno date istruzioni su come scaricarli dal sito internet della CUIDY.
13. Gli insegnanti proposti, nazionali e internazionali, possono variare o sostituiti a insindacabile giudizio della Commissione Didattica.
14. Le registrazioni delle lezioni sono possibili solo su autorizzazione della scuola e del docente.
15. Per frequentare le lezioni si consiglia un abbigliamento comodo da pratica (no jeans e cinture in vita), possibilmente di tradizionale colore bianco, calze bianche corte, uno scialle grande, un telo d'estate e una coperta o plaid d'inverno. Un blocco di carta con supporto cartonato rigido per scrivere, penna e matita, gomma. Bottigliette d'acqua per uso personale. Fazzoletti di carta. Se ci fossero problemi a stare seduti a terra, si consiglia di portare un cuscino (chiedere comunque al momento dell'iscrizione poiché alcune scuole sono dotate di cuscini, tappetini e coperte).
16. Alcune scuole della CUIDY offrono, nel limite della loro disponibilità, la possibilità di pernottamento all'interno della scuola, e la offrono soprattutto a chi viene più da lontano, in caso contrario si può chiedere alla segreteria se ci sono convenzioni con ostelli, B&B, alberghi, vicino alla scuola.

Alla fine di ogni anno, un esame d'ammissione scritto e orale, consente la promozione all'anno seguente.

Sia alla fine del Corso Internazionale, sia alla fine della Post graduation (Master), il futuro insegnante dovrà presentare la tesi su un argomento concordato con la Direzione Didattica e sostenere il relativo esame, teorico, pratico e discussione della tesi, comunicando in caso di successo, la scelta della scuola della Confederazione dove ottenere il proprio praticantato

PROGRAMMA

Il programma si ispira alla tradizione dharma-Yoga di Patanjali che prevede 8 fasi:

1. **Yama.** Sono regole di comportamento sociale universali quali la non-violenza, la verità, la non avidità. L'essenza degli Yama è di non nuocere ad alcun essere vivente con i pensieri, con-le-parole-e-con-le-azioni.
2. **Niyama.** Legate al primo punto sono le regole di comportamento e stile di vita individuale. Comprendono la pulizia della mente e del corpo, appagamento, ardore, conoscenza-di-sé-stessi-accettazione-consapevole.
3. **Asana.** Sono le posizioni o posture fisiche dell' Hatha Yoga. Attraverso la pratica costante delle "asana" noi permettiamo alla nostra mente di controllarsi con uno sforzo cosciente e rilassato, lasciando fluire in tutto il corpo il potenziale energetico di cui è composto. Dalla disciplina delle asana deriva la stabilità del corpo e della mente, immunità-dalle-malattie-e flessibilità del corpo.
2. **Pranayama.** Il nostro respiro è formato da due componenti fondamentali: l'ossigeno e il prana, la forza vitale che pervade l'Universo. Il prana è il mezzo che unisce l'organismo umano al cosmo. Il pranayama è l'arte della respirazione Yoga ed attraverso la sua pratica la mente si acquieta, il respiro diventa più rilassato e profondo, il sangue e il cervello-si-ossigenano.
5. **Pratyahara.** E' la fase in cui le distrazioni dal mondo esterno non ci influenzano più. Questo significa portare l'attenzione mentale verso l'interno di se stessi nel Sé interiore.
6. **Dharana.** E' la fase che segue al pratyahara in quanto è uno stato di concentrazione costante-su-un-punto-o-su-un-soggetto-particolari.
7. **Dhyana.** E' la meditazione. Quando ci si concentra costantemente su un soggetto o su un punto si arriva alla contemplazione. Soggetto e oggetto diventano un tutt'uno e si raggiunge lo stato unificato della coscienza consapevole porta d'accesso alla spiritualità.
8. **Samadhi.** E' il culmine della scienza Yoga dove il praticante sperimenta che la propria anima è finalmente libera dai desideri, ha spezzato per sempre la catena delle cause e degli effetti. Passato e futuro non hanno più nessun significato in quanto si è trasceso il concetto del tempo, e si vive in un eterno presente. La meditazione si focalizza sul Sé interiore, si sperimenta la più sublime delle esperienze spirituali dove non c'è più traccia del falso sé e si vive la quiete, la saggezza, la purezza, dell'intima natura del sé quella Universale "dell'Io Sono". Particolare importanza verrà dedicata alle ultime due fasi che si ispirano alla filosofia laica e spiritualista delle tradizioni induista e buddista della meditazione rivisitate dalla moderna scienza del benessere della psicologia della Mindfulness contemporanea.

-Segreteria organizzativa CPC via R. Paolini, 102 tel 085/4211986 Pescara.