Corso Insegnanti Yoga per Bambini

Programma Anno accademico 2022/2023	
85 ore formazione in presenza	
Responsabile del Corso	Alessandra Scalas

Descrizione	Il corso fornisce conoscenze e competenze necessarie per condurre laboratori di yoga per bambini e adolescenti, propone preziosi strumenti per l'applicazione dello yoga alla pratica didattica in relazione ad ogni disciplina di studio. Lo Yoga e l'Educazione perseguono gli stessi obiettivi: accompagnare le giovani generazioni nel loro percorso di autorealizzazione, attraverso la scoperta e lo sviluppo delle proprie potenzialità e di una personalità equilibrata, autonoma e libera dai condizionamenti. La pratica dello yoga dei grandi Maestri contribuisce alla creazione di un'armonia psichica e di un equilibrio fisico, mentale ed emozionale rendendo più agevole la crescita nell'età evolutiva.
Obiettivi	• Diffondere la pratica dello yoga all'interno degli istituti scolastici come processo innovativo di insegnamento e apprendimento. • Formare insegnanti di yoga per bambini e adolescenti capaci di saper progettare percorsi e progetti di educazione allo yoga come pratica di crescita emotiva, psicologica e fisica degli studenti.

	• Saper condurre Ateliers Yogici, Laboratori esperienziali, nelle classi o per gruppi. • Saper integrare la pratica dello Yoga alle materie di studio in un'ottica interdisciplinare. • Educare attraverso lo yoga ai valori di educazione civica del rispetto di se e dell'altro, della pace, dell'inclusione, della solidarietà. • Imparare a strutturare una lezione di yoga adattandola alle varie fasce evolutive
Contenuti specifici	Il corso di formazione prevede l'alternanza di teoria e pratica dello yoga iniziando dalla scoperta del proprio corpo e dalla consapevolezza dei sensi attraverso giochi e stimolazioni sensoriali. Particolare attenzione sarà data alla respirazione e al suo legame con le emozioni. Moduli e contenuti : • Di yama e niyama, fondamentali per uno sviluppo armonico ed equilibrato del bambino e dell'adolescente, supporto per un'integrazione scolastica. • I Guna nello Yoga: Sattva-Rajas-Tamas e modelli comportamentali associati • Tecniche di respirazione • Asana • Meditazione e di Yoga Nidra • Tecniche di comunicazione non violenta. • Pranayama • Mudra • Sequenze di asana per la coordinazione • Mantra • Pratiche relative ai chakra • Yoga a coppie • Pratiche per la concentrazione, colorazione e realizzazione di mandala • Origami • Stimolazione del pensiero positivo • Realizzazione di carte dello yoga • Creazione di fiabe utilizzando asana • Favole e Yoga • Pratiche di igiene, massaggio e alimentazione consapevole

Destinatari	Insegnanti scuola primaria e secondaria 1 grado, educatori, formatori, cultori della disciplina yogica.
Date	30 settembre-1 ottobre 21-22 ottobre 11-12 novembre 25-26 novembre 16-17 dicembre + due incontri serali (date da concordare)
Frequenza	Frequenza obbligatoria (75% di presenza)
Esame finale	Elaborato Scritto su una esperienza/lezione
Costo	800 euro + 20 di iscrizione (Possibile utilizzare il Bonus Docenti del valore max di 500 euro)

RICONOSCIUTO DAL MIUR

Corso a numero chiuso!

Iscriviti Ora

Centro Studi Naturalia www.centrostudinaturalia.it

Quartucciu (CA),via Solarussa 37; Responsabile del Corso: Alessandra Scalas (tel.3289588249)