



# Y.E.S YOGA ECO SCUOLA

La scienza dello yoga

LA SCUOLA DI FORMAZIONE YOGA E' UN PROGETTO  
DELLO YOGA RESEARCH INSTITUTE.

PATROCINATO DA YOGACADEMY

# CORSO TRIENNALE

- Il corso per diventare insegnanti di yoga Y.E.S prevede un percorso didattico di almeno 900 ore di lezione distribuite nelle tre annualità.
- Il corso avrà durata triennale. Il progetto formativo prevede un percorso didattico in cui dovranno essere conseguite almeno 900 ore di lezioni distribuite nelle tre annualità previste.
- IL TERZO ANNO SARA' UN MASTERATO DI YOGA SPECIFICO PER LA PRATICA E L'INSEGNAMENTO DELLO YOGA; E PER YOGA INTENDIAMO NON SOLO LE POSTURE ,ASANA MA L'INTERO APPARATO DI CONOSCENZA CHE PORTA ALL'UNITA' PSICOFISICA DELL'INDIVIDUOE ALLA TRASFORMAZIONE INDIVIDUALE INTERIORE.
- LO STUDIO E LA PRATICA SI FOCALIZZERANNO IN MANIERA APPROFONDATA SULLA PERCEZIONE DEI SISTEMI CORPOREI ANATOMICI IN CORRELAZIONE ALLA PRATICA YOGA , GIACCHE' IL NOSTRO CORPO E' IL LABORATORIO DI TRASFORMAZIONE ALCHEMICA ATTRAVERSO IL QUALE SPERIMENTEREMO I CAMBIAMENTI .
- A QUESTA ANNUALITA' POSSONO PARTECIPARE SOLO GLI STUDENTI CHE HANNO TERMINATO IL SECONDO ANNO CON SUCCESSO DOPO UNA SESSIONE DI ESAME DI VERIFICA, E GLI INSEGNANTI IN POSSESSO DI UNA ATTESTAZIONE DI FREQUENZA DI ALMENO 200 ORE E ALTRI PRATICANTI , ALLIEVI YOGA I QUALI POTRANNO FARE RICHIESTA DI ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE.

# COMPETENZE ACQUISITE ALLA FINE DEL TRIENNIO

- OGNI INSEGNANTE YOGA Y.E.S ALLA FINE DEL TRIENNIO AVRA' MATURATO UNA SERIE DI COMPETENZE NECESSARIE PER L'INSEGNAMENTO DELLO YOGA AD UNA CLASSE DI VARI LIVELLI:
- CAPACITA' PERCETTIVE CORPOREE DI ASCOLTO
- CAPACITA' E CONOSCENZA DELLA FISIOLOGIA E ANATOMIA APPLICATA ALLA PRATICA YOGA
- CONOSCENZA DEI PRINCIPI CHE REGOLANO LA PRATICA YOGA RISPETTO LE NEUROSCIENZE
- CONOSCENZA DELLA CULTURA FILOSOFICA INDIANA E DEI PRINCIPI DELLA LINGUA SANSKRITA
- CAPACITA' E PADRONANZA DELLA GESTIONE IN SICUREZZA DI UNA CLASSE YOGA.

# COMPETENZE ALLA FINE DEL MASTER DI YOGA

- CAPACITA' PERCETTIVO CORPOREE E ANATOMICHE DI ASCOLTO
- CAPACITA' E CONOSCENZA DELLA FISIOLOGIA E ANATOMIA APPLICATA ALLA PRATICA YOGA, OSSIA LA CONOSCENZA E PRATICA DELL'ANATOMIA ESPERIENZIALE .
- CAPACITA' GESTIONALE E CONOSCENZA DEL RUOLO TERAPEUTICO DELLA PRATICA YOGA
- CAPACITA' E CONOSCENZA DELLE PRINCIPALI PATOLOGIE GESTIBILI CON LA PRATICA YOGA
- CONOSCENZA DEI SISTEMI CHE REGOLANO IL NOSTRO CORPO RISPETTO LA PRATICA YOGA

# LA FORMAZIONE TRIENNALE

- IL CORSO SARA' STRUTTURATO IN TRE ANNUALITA' PER UN TOTALE COMPLESSIVO DI 900 ORE DI ATTIVITA' DIDATTICHE , SUDDIVISE IN SINGOLE ANNUALITA' DI 300 ORE COSI' COMPOSTE:
- LEZIONI FRONTALI
- VERIFICHE IN ITINERE
- LABORATORI
- STAGE MONOTEMATICI
- MODULI DI INSEGNAMENTO
- PROVE FINALI –ELABORATO SCRITTO DI APPROFONDIMENTO E SIMULAZIONE DI LEZIONE FRONTALE.

# PERFEZIONAMENTO >IL QUINQUENNIO

- I DUE ANNI SUCCESSIVI SERVIRANNO PER PERFEZIONARE QUANTO APPRESO AL CORSO TRIENNALE DI FORMAZIONE PROFESSIONALE Y.E.S.
- E' POSSIBILE QUINDI FREQUENTARE ALTRE MODALITA' DI FORMAZIONE:
- INCONTRI MOMOTEMATICI
- MASTER CLASS
- PLAYGROUND> STUDIO APPROFONDITO DEGLI ASANA – CONOSCENZA DEL KRAMA YOGA E YOGA SURMENTALE
- WORKSHOP> LABORATORI DI LAVORO PRATICO SU TEMATICHE SPECIFICHE

# INCONTRI MONOTEMATICI

- SVARIATE TEMATICHE RIGUARDANTI LA CULTURA E LO STILE DI VITA YOGICO SARANNO AFFRONTATE NEGLI INCONTRI MONOTEMATICI
- L'ANATOMIA ESPERIENZIALE SARA' MOLTO RILEVANTE NELLA FORMAZIONE:
- CONOSCERE LA RELAZIONE TRA I SISTEMI CORPORALI E LA PRATICA YOGA ASSOCIANDOLO ALLA TEORIA CI PERMETTERA' DI ENTRARE STABILMENTE NELLA COSCIENZA YOGICA.
- LABORATORI DI FISICA QUANTISTICA
- LABORATORI DI FISICA ETICA
- LABORATORI DI ANTROPOLOGIA COMPARATA
- LABORATORI DI NUTRIZIONE ECC..
- ALLA FINE DEGLI INCONTRI VERRA' RILASCIATO UN ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE RICONOSCIUTO ASI – DOS – DBN
- LA FREQUENZA DEGLI INCONTRI MONOTEMATICI DA DIRITTO AL CONSEGUIMENTO DI ORE DI PRESENZA – CREDITI FORMATIVI, RISPETTO AL PERCORSO DI FORMAZIONE PROFESSIONALE, ALTAMENTE QUALIFICATO, PER INSEGNANTI DI YOGA.

Y.E.S.E.Y.R.I

YOGA ECO SCUOLA:

ISTITUTO DI RICERCA  
DELLO YOGA PER LA  
DIFFUSIONE, LA PRATICA E  
L'INSEGNAMENTO DELLA  
CULTURA YOGICA

MISSION



uni-verso >> verso l'Uno

La nostra associazione culturale promuove la diffusione e l'insegnamento della cultura yogica.

Promuoviamo e viviamo all'insegna dell'etica Yogica. Ci dirigiamo verso l'uno cioè cerchiamo di entrare in connessione con l'universo nel suo insieme.

Un triennio di formazione centrato sullo studio esperienziale dello Yoga. Segue un biennio di specializzazione inteso come master di yoga

Attorno al suddetto cuore disciplinare trovano ampi spazi le implicazioni spirituali della fisica moderna e della biologia epigenetica, la medicina dell'essere e la pratica di tecnologie interiori.

Alcuni insegnamenti fondamentali sono legati all'acquisizione di un "saper fare" in accordo al "saper essere" del Reiki, del Theta Healing ed a varie metodologie di ascolto profondo e di lavoro di trasformazione.



# MASTER CLASS

- LA MASTER CLASS E UNA CLASSE INTENSIVA DI PRATICA CHE PROPONE UN TEMA SU CUI PRATICARE IN MODO APPROFONDITO.
- E' UN'OCCASIONE PER SCIogliere DUBBI ED ESPERIENZIARE ATTRAVERSO IL CORPO IL VALORE DELLA PRATICA YOGA .

- Altri contenuti di studio sono i Sutra di Patanjali, le filosofie del subcontinente indiano, il Pranayama, le meditazioni Vipassana, zen e dinamiche, la deontologia dell'insegnamento, i cenni di legislazione dell'olismo e cenni di antropologia applicata ai moderni studi interdisciplinari.
- Seminari e approfondimenti arricchiscono la propria esperienza di crescita in YES. Ciascun anno è strutturato su una base di 300 ore e ripartito in: 60% di studi teorici e 40% di studi pratici.
- Al compimento del TRIENNIO si è **ISTRUTTORI DI YOGA E FACILITATORI OLISTICI**

- **Per esteso i moduli del corso si sviluppano nei seguenti insegnamenti:**

- TPY Teoria e Pratica dello Yoga
- ANATOMIA ESPERIENZIALE Implicazioni spirituali
- BIOEN Bioenergia , Reiki e Theta
- FISICA dei QUANTI , Implicazioni spirituali
- FILOSOFIA
- LEGISLAZIONE
- RELAZIONE BIOENERGETICA
- COMUNICAZIONE EMPATICA
- EVOLUTIVAMENTE, il Viaggio esperienziale nella Matrix , Pratica e Teoria
- MEDICINA dell'ESSERE , Medicina Esperienziale, Biopsicosomatica, il punto di vista Energetico /Evolutivo.

- FISILOGIA della MEDITAZIONE e dei CORPI SOTTILI, la Fisiologia dei Chakra.
- ANTROPOLOGIA COMPARATA, il viaggio attorno e dentro all'uomo
- NUTRIZIONE
- EPIGENETICA e PSICONEUROENDOCRINOIMMUNOLOGIA
- L'AVVENTURA DELLA COSCIENZA , Lo Yoga Surmentale ( Sri Aurobindo e lo Yoga Cellulare)
- Psicoterapie Asiatiche e Occidentali a confronto
- Elementi di Massoterapia e Massaggio sciamanico
- Elementi di Medicina Tradizionale Cinese
- Psicologia Psicosintetica : Roberto Assagioli