

## Scuola Formazione Insegnanti Yoga

La formazione ha durata di quattro anni con un monte complessivo di **500 ore**. Ogni anno si prevedono:

• **8 incontri** che si svolgeranno presso lo studio Shanti-Vana di sabato e domenica dalle h 9.30 alle h 18.00 più 1 incontro residenziale in sede da definirsi.

## Riferimenti

Il corso è stato modellato sulla recente norma UNI 11661:2016 che definisce i requisiti relativi all'attività professionale degli Insegnanti di Yoga.

Tradizioni Yoga e scuole di riferimento del corpo docente:

- Yoga Esperienziale e Terapeutico (*Metodo Dr.Bhole*)
- Raja Yoga
- Hatha Yoga
- Moving Breath® (*Yoga Metodo Sheela Raj*)
- Viniyoga (*Insegnamento Shri T.Krishnamacharya*)
- Shivaismo del Kashmir
- Meditazione Vipassana
- Yoga Somatico

## Costi e iscrizioni

La domanda d'iscrizione e il programma dettagliato sono on-line sul sito [www.shanti-lodi.it](http://www.shanti-lodi.it)

~ **Prerequisiti** ~ almeno due anni di pratica certificata da uno o più centri a cui seguirà un colloquio motivazionale e di ammissione.

~ **Quota annuale** ~ € 1.450 pagabile in un'unica soluzione o in 2 rate con scadenza settembre 2019 e febbraio 2020. Sono esclusi dalla quota annuale i pasti e i pernottamenti effettuati durante i weekend e il seminario estivo residenziale.

~ **Iscrizioni** ~ dal 15 aprile al 16 settembre 2019 con versamento di € 250 a titolo di acconto.

Lo YOGA è un percorso che vuole far comprendere meglio l'uomo a se stesso attraverso *la filosofia e la pratica*.

Per questo motivo è nato *Shanti-vana*. Un luogo di pace dove ritirarsi ad ascoltare se stessi, dove *scambiare esperienze di vita e di yoga*. Dove tutti si è in cammino.

Il corso si propone di esplorare questo immenso campo di ricerca che è lo yoga da tanti punti di vista diversi. *Tradizioni differenti convergeranno e si integreranno* in un percorso che vuole essere prima di tutto un viaggio alla scoperta di se stessi per poi eventualmente essere in grado di trasmetterlo agli altri.

Al termine del quadriennio coloro che avranno frequentato almeno l'80% del monte ore complessivo, avranno diritto a sostenere l'esame finale per l'ottenimento del diploma d'insegnante di yoga.

SHANTI-VANA

Via Carlo Alberto, 41  
10123 Torino



mobile Elisabetta Porta: +39 335 5329241

mobile Silvia Melatti: +39 339 7482393

email: [segreteria@shanti-lodi.it](mailto:segreteria@shanti-lodi.it)



[www.shanti-lodi.it](http://www.shanti-lodi.it)



## SCUOLA FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA

Da ottobre 2019 a giugno 2023  
Torino



## Materie di insegnamento

- ~ **Origini, evoluzioni e testi fondamentali della tradizione yogica** ~ Inquadramento del metodo Yoga nel pensiero e nelle tradizioni dell'Asia.
- ~ **Asana** ~ Analisi e sperimentazione delle posture yoga dai testi tradizionali alla pratica moderna.
- ~ **Pranayama** ~ Pratiche di diagnosi respiratoria e di purificazione dei canali energetici sottili e tecniche di controllo del respiro.
- ~ **Bandha, mudra** ~ Studio e pratica della gestualità delle mani e del corpo e dei principali Bandha.
- ~ **Rilassamento e concentrazione** ~ Abbandono consapevole e tecniche di focalizzazione.
- ~ **Meditazione** ~ Pratica della presenza mentale sul momento attuale alla luce degli insegnamenti di Patanjali e del Buddhismo.
- ~ **Anatomia teorica, esperienziale e funzionale applicata allo yoga** ~ Nozioni di anatomia e fisiologia integrate con l'esperienza corporea e di consapevolezza.
- ~ **Didattica e metodologia dell'insegnamento dello yoga** ~ Ruolo e competenze dell'insegnante, metodi e strumenti per l'insegnamento.
- ~ **Deontologia professionale** ~ Regolamentazione e comportamenti nell'esercizio della professione di Insegnante di Yoga.
- ~ **Normative fiscali, giuridiche e assicurative relative all'insegnamento dello yoga** ~ Inquadramento professionale e fiscale della professione.
- ~ **Yoga&Ayurveda** ~ I principi della Medicina Ayurvedica, affinità con lo Yoga e suggerimenti per pratiche complementari.
- ~ **Psicologia** ~ Legami tra psicologia e yoga, potenzialità dello yoga nell'ambito della consapevolezza e dell'esperienza vissuta.
- ~ **Shatkarma e tantra** ~ Pratiche di purificazione corporee e sottili, yoga tantrici tra miti e simboli, yantra e mantra.
- ~ **Yoga Therapy** ~ Dalla diagnosi yogica agli strumenti di prevenzione e mantenimento della salute.
- ~ **Yoga tradizionale** ~ Fonti, linguaggio e principi della tradizione yoga.
- ~ **Nada Yoga e Mantra** ~ Studio del suono in tutte le sue forme, dalla vibrazione al mantra.
- ~ **Mandala** ~ Il linguaggio simbolico di yantra e mandala come supporto alla pratica.
- ~ **Yoga Donna** ~ Pratiche adatte a sostenere le donne durante le fasi della loro vita, fertilità, gravidanza, menopausa e terza età.
- ~ **Yoga Bambini** ~ Approccio allo Yoga nella prima infanzia, nella pre-adolescenza e nell'adolescenza, strumenti e ruolo della disciplina.
- ~ **Yoga Anziani** ~ Approccio allo Yoga per la Terza Età, disturbi tipici e ruolo della pratica.

## Docenti

- ~ **Federico Squarcini** ~ Dottore di ricerca in 'Studi Religiosi: Scienze Sociali e Studi Storici delle Religioni' presso l'Università di Bologna, è Professore associato di Storia delle religioni e direttore del Master in Yoga Studies all'Università Ca' Foscari di Venezia.
- ~ **Gianni Pellegrini** ~ Laureato in Lingue e Letterature Orientali è Dottore di ricerca in Lingue e Culture e Società con indirizzo indologico presso l'Università di Torino.
- ~ **Elisabetta Porta** ~ Pratica e studia yoga da 25 anni, insegna dal 2004 e dirige il centro Shanti-vana a Torino. Approfondisce con il Dottor M.V. Bhole lo Yoga Esperienziale a indirizzo terapeutico e consegue il master in Yoga Studies presso l'Università di Venezia.
- ~ **Enrica Colombo** ~ Insegna Yoga Esperienziale orientato alla cura di sé, secondo le linee guida del dottor M.V. Bhole. Ha sviluppato pratiche di yoga per sostenere le donne nei cicli della vita.
- ~ **Massimo Bonomelli** ~ Insegna yoga a Milano dal 2003 secondo gli insegnamenti del Dr. Bhole. Guida percorsi di mindfulness ispirati alla tradizione dello yoga e della meditazione vipassana.
- ~ **Marta Belforte** ~ Laureata in Filosofia dell'India e dell'Estremo Oriente, si diploma all'insegnamento dello yoga nel 1995 in Francia con la Maestra Sheela Raj. Consegue il master in Yoga Studies presso l'Università di Venezia.
- ~ **Silvana Scalise** ~ Formata all'ISYCO, prosegue la formazione sotto la guida di T.K. Sribhashyam, figlio di Sri T. Krishnamacharya, del Dott. Bhole, Sheela Raj e Antonio Nuzzo. Formata in Yoga del Suono con Patrick Torre.
- ~ **Stefania Fusetti** ~ Coordinatrice YANI per il Piemonte e la Valle d'Aosta, insegna yoga a Torino e dirige Spazio in Centro a Chivasso.
- ~ **Cristina Lombardi** ~ Diplomata all'insegnamento nel 1994 presso l'istituto ETY di Claude Marechal e nel 1996 presso l'ISFIY, insegna yoga a Torino e a Cuneo dal 1994, ispirandosi alla tradizione Viniyoga. E inoltre operatrice ayurvedica.
- ~ **Graziella Bensi** ~ Laureata in Farmacia s'interessa alle dinamiche della Medicina Ayurvedica e si specializza presso la Università Vediche di Maharishi in Svizzera, Olanda e India, diventandone insegnante a livello italiano e internazionale.

- ~ **Tamara Gosman** ~ Di origini argentine e ballerina professionista, si diploma all'insegnamento dello Yoga presso la Scuola Internazionale di Yoga di Buenos Aires nel 2010. Affianca allo studio dello Yoga quello delle tecniche somatiche occidentali e in particolare del metodo Feldenkrais.
- ~ **Carola Ripamonti** ~ Architetto di formazione inizia il suo percorso in adolescenza seguendo l'insegnamento di diversi maestri tra cui B.K.S. Iyengar, Satyananda, Tich Nath Han. Si diploma all'ISYCO e prosegue la formazione secondo gli insegnamenti del Dott. Bhole.
- ~  **Davide Bertarello** ~ Fondatore di Saratam Yoga, scuola di Yoga e Tantra, ha vissuto per unici anni in India ed in Thailandia, dal 2002 al 2013 seguendo l'insegnamento di diversi maestri di differenti tradizioni. Diplomato all'insegnamento presso la B.H.U., Benares Hindu University di Varanasi, vive e insegna a Torre Pellice (TO).
- ~ **Giuseppe Goldoni** ~ Dottore in Scienze Motorie, responsabile del Dipartimento Yoga della SIMO (Società Italiana Medicina Omeopatica). Dal 1992 pratica Yoga con il Dr M.V. Bhole prima come allievo poi come assistente e collaboratore. Organizza corsi di Yoga Therapy in Italia e in India.
- ~ **Lucilla Monti** ~ Insegna Yoga da 30 anni seguendo gli insegnamenti del Dr. Bhole che accompagna nelle sue trasferte traducendo per lui. Nel 1992 fonda l'Associazione Yoganubhava per la diffusione degli insegnanti del maestro. Organizza corsi di Yoga Therapy in Italia e in India.
- ~ **Cinzia Picchioni** ~ Diplomata alla scuola di formazione per insegnanti di yoga dell'Istituto di Psicosomatica e Yoga integrale Kunalayananda nel 1987. Insegna yoga con una specializzazione per le pratiche dedicate alla terza età.
- ~ **Anna Negro** ~ Biologa e Psicologa, docente di Anatomia e Fisiologia. Diplomata all'insegnamento dello yoga all'Istituto di Medicina Psicosomatica Kunalayananda nel 1987 e poi in Francia nel 1993, con la Maestra Sheela Raj, unisce l'insegnamento dello Yoga e dell'Anatomia del movimento all'attività di Psicologa.
- ~ **Silvana Michelini** ~ Biologa, psicologa clinica, psicoterapeuta con formazione psicoanalitica. Ha conseguito la formazione di trainer Mindfulness presso l'Azienda ospedaliera universitaria San Luigi Gonzaga.
- ~ **Marco Lodi** ~ Laureato in Scienze Motorie e Sportive, diplomato in Massofisioterapia nel 2015, sta concludendo la formazione biennale in Osteopatia. Da 15 anni nel settore sportivo dirige da 9 il Centro Lodi Ginnastica.