

## 9° CORSO DI FORMAZIONE PER L'INSEGNAMENTO dello Yoga per Bambini - ANNO 2017

Il Corso è rivolto sia ai Docenti Scolastici/Educatori/Formatori, ovvero a coloro che hanno già conseguito il Diploma di Insegnanti di Yoga e a coloro che pur non essendo Docenti Scolastici, Educatori o Insegnanti di Yoga, operano con i bambini o che intendono portarlo nelle scuole o nei centri ludici. Il Corso si svolgerà presso i locali del Comitato Territoriale UISP di Carbonia (riserva di comunicazione dell'indirizzo).

### PROGRAMMA 2017 (50 ore)

#### 1<sup>a</sup> lezione - Sabato 13 gennaio 2018

**Propedeutica YOGA e aspetti pedagogici (7 ore) 09.00 - 17.30**

- Presentazione del Corso (1 ora) 09.00 - 10.00
- Cos'è lo Yoga (1 ora) 10.00 - 11.00
- La dimensione pedagogica (2 ore) 11.00 - 13.00
- Yoga in età evolutiva (2 ore) 14.30 - 16.30
- L'importanza delle fiabe (1 ora) 16.30 - 17.30

#### 2<sup>a</sup> lezione - Domenica 14 gennaio 2018

**Impostazione dello Yoga per i bambini (7 ore) 09.30 - 17.30**

- L'ambiente, l'abbigliamento, l'Insegnante (1 ora) 09.30 - 10.30
- la Respirazione (1 ora) 10.30 - 11.30
- le ASANA (2 ore) 11.30 - 13.30
- Il rilassamento (1 ora) 14.30 - 15.30
- La Meditazione (2 ore) 15.30 - 17.30

#### 3<sup>a</sup> lezione - sabato 27 gennaio 2018

**Impostazione dello Yoga per i bambini (7 ore) 09.30 - 17.30**

- Le MINI STORIE (4 ore) 09.30 - 13.30
- alcune storie da raccontare (3 ore) 14.30 - 17.30

#### 4<sup>a</sup> lezione - Domenica 28 gennaio 2018

**Impostazione dello Yoga per i bambini (7 ore) 09.00 - 17.00**

- prove pratiche di lezione di yoga bimbi (4 ore) 09.30 - 13.30
- prove pratiche di lezione di yoga bimbi (3 ore) 14.30 - 17.30

#### 5<sup>a</sup> lezione - Sabato 10 febbraio 2018

**Impostazione dello Yoga per i bambini (7 ore) 09.00 - 17.30**

- prove pratiche di lezione di yoga bimbi (4 ore) 09.30 - 13.30
- prove pratiche di lezione di yoga bimbi (3 ore) 14.30 - 17.30

#### 6<sup>a</sup> lezione - Domenica 11 febbraio 2018

**Impostazione dello Yoga per i bambini (7 ore) 09.30 - 17.30**

- prove pratiche di lezione di yoga bimbi (4 ore) 09.30 - 13.30
- Esame pratico di lezione di yoga bimbi (3 ore) 14.30 - 17.30

#### 7<sup>a</sup> lezione - Sabato 24 febbraio 2018

**ESAME SCRITTO (09.30 - 13.00)**

**Domenica 25 febbraio 2018: Giornata di eventuale recupero**

**NOTA:** nelle 50 ore sono considerate 8 ore di pratica di yoga adulti da effettuare in un Corso di Yoga tenuto da un Insegnante di Yoga diplomato UISP.