

Cagliari, 20 Aprile 2020

**OGGETTO: Corso di Formazione di Ginnastica finalizzata alla Salute ed al Fitness - per l'Insegnamento della Metodica Yoga (Cod. 10)**

- 1. Organizzazione:** UISP Comitato Regionale Sardegna APS, in collaborazione con il SdA delle Ginnastiche.
- 2. Requisiti di partecipazione:** il Corso di formazione in oggetto è riservato a tutti coloro che praticano o hanno praticato lo Yoga. Per accedere al Corso bisogna aver compiuto il 18° anno di età ed essere in possesso di almeno un Diploma di Scuola Superiore.
- 3. Finalità del Corso:** dare gli strumenti idonei per la conoscenza della Ginnastica finalizzata alla salute - Metodica Yoga e fornire la qualifica UISP di Insegnante di Ginnastica finalizzata alla salute ed al Fitness – metodica Yoga Classico Antico.
- 4. Prescrizioni:** Ogni candidato al corso dovrà essere iscritto alla UISP prima dell'inizio del Corso.
- 5. Date di inizio e termine del Corso:** Il Corso avrà inizio sabato 22 novembre 2020 alle ore 09.30 e terminerà il giorno sabato 16 gennaio 2022, per una frequenza stabilita in un week end al mese.
- 6. Località di svolgimento:** il Corso si svolgerà in Oristano presso la sede territoriale della UISP in Via Cagliari 242 ad Oristano (località centrale della Sardegna).
- 7. Materiali didattici:** ai Corsisti verranno fornite le fotocopie di ogni argomento trattato.
- 8. Domanda di partecipazione:** Per l'iscrizione al Corso ogni candidato compilerà l'apposita **scheda d'iscrizione** allegata, e lo invierà via e-mail all'attenzione delle SdA Ginnastiche/UISP Sardegna: [sardegna@uisp.it](mailto:sardegna@uisp.it), e [ginnastiche@uispsardegna.it](mailto:ginnastiche@uispsardegna.it) che provvederanno a stilare l'elenco dei partecipanti. Le iscrizioni saranno accette improrogabilmente fino al 10 settembre 2020 o al raggiungimento del numero massimo previsto di partecipanti fissato in **n. 15 partecipanti**. Le domande saranno accolte in ordine cronologico di ricezione.
- 9. Costi di partecipazione e modalità di pagamento:** la quota di partecipazione è fissata in **€. 1.000,00 (mille/00)** a persona. **Prima di versare la quota** il candidato dovrà inviare la sua domanda di partecipazione firmata in originale, ed **attendere** la comunicazione di ammissione. La quota di partecipazione potrà essere effettuata in **unica soluzione di €. 1.000,00 (mille/00)** o in **quattro versamenti separati** pari a **€. 250,00** il primo, al momento della ricevuta comunicazione di ammissione al Corso, **€. 250,00** entro il 30 dicembre 2020, **€. 250,00** entro il 30 marzo 2021 ed **€. 250,00** entro il 30 settembre 2021. La quota di partecipazione dovrà essere effettuata mediante bonifico bancario all'IBAN **IT90P0306909606100000015515** intestato alla UISP Comitato Regionale della Sardegna, Viale Trieste 65, 09100 CAGLIARI, specificando nella causale **Corso di Formazione di Insegnante di Ginnastica, finalizzata alla salute, specializzato in YOGA Classico Antico 2020/2021**". La copia/copie dei versamenti dovranno essere inviate dagli iscritti agli indirizzi mail sopraindicati. Alla chiusura delle iscrizioni, le quote versate non potranno essere restituite.

Si acclude il programma di dettaglio del Corso comprendente le date di svolgimento, le ore, gli argomenti e con le indicazioni dei moduli didattici: Unità Didattica di base, Unità Didattica della Normativa, Modulo Base e Modulo di apprendimento della disciplina.

Il Tutor del Corso - f.to Roberto Zedda

## **SCHEDA TECNICA – INFO E INDICAZIONI LOGISTICHE**

Organizzazione: Comitato Regionale UISP Sardegna e SdA Ginnastiche;

Inizio: 1<sup>a</sup> lezione – domenica 22 novembre 2020;

orario: dalle 09.30 alle 17.30;

Luogo: Oristano ;

locale: c/o Sede UISP - Via Cagliari 242 - Oristano;

Costo: €. 1.000,00 (mille/00) a persona

Versamento: bonifico bancario. IBAN: IT90P0306909606100000015515 intestato alla UISP Comitato Regionale della Sardegna, Viale Trieste 65, 09100 CAGLIARI, specificando nella causale ***“Corso di Formazione di Insegnante di Ginnastica, finalizzata alla salute ed al fitness, Metodica YOGA.***

Convenzione per pernottamento:

è stata fatta una convenzione con il B&B “SA DOMUS E CRAKERAS” in Oristano, Via Angioy, 49/51 – Tel. 340.7900003 – 0783.72785

Pezzi concordati per i Corsisti:

- Camera doppia €. 50 (€. 25,00 a persona);
- Camera Singola: €. 40

Responsabile del corso di formazione:

Dott.: Roberto ZEDDA Cell. 338.3335697

mail.: [ginnastiche@uispsardegna.it](mailto:ginnastiche@uispsardegna.it) ;

Si informa che qualsiasi comunicazione è possibile inoltrarla via mail ai recapiti indicati nella lettera di comunicazione.

Oristano 20 aprile 2020

**DI SEGUITO LA DOMANDA DI ISCRIZIONE  
DA COMPILARE ED INVIARE**

***Scheda di Iscrizione***

***Corso di Formazione di Insegnante di Ginnastica, finalizzata alla salute ed al fitness,  
Metodica YOGA Classico Antico - Oristano 22/11/2020 - 16/01/2022***

IL/LA Sottoscritto/a Nome..... Cognome.....

Nato/a a .....Prov. (o stato estero).....

Il.....

**Codice fiscale** I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I \_ I

Indirizzo:.....N°.....Città..... Prov.:.....Cap.

Titolo di studio.....

Attività lavorativa .....

Lingue conosciute.....

Numero di tessera UISP.....

Società di appartenenza (eventuale e specificare se iscritta UISP)

.....

Indirizzo Società.....Città.....

Disciplina.....

Cellulare.....telefono...../.....

e-mail (leggibile).....

**CHIEDE**

di poter partecipare al Corso di Formazione di Insegnante di Ginnastica, finalizzata alla salute ed al fitness, Metodica YOGA Classico Antico per gli adulti, organizzato dalla UISP Comitato Regionale Sardegna APS, in collaborazione con SdA Ginnastiche Sardegna, che si svolgerà, a partire dal 22 novembre 2020 sino al 16 gennaio 2022, a Oristano presso la sede UISP in Via Cagliari 242 .

***(parte riservata agli appartenenti ad ASD affiliate UISP)***

Fa presente di aver frequentato un Corso di Yoga presso .....  
dal ..... al .....  
e/o di partecipare alle attività del SdA: .....

La documentazione di tale partecipazione mi è stata rilasciata dalla:  
(Federazione, A.S.D., Ente di Promozione): \_\_\_\_\_

In mancanza di tale dichiarazione si può procedere con AUTOCERTIFICAZIONE ai sensi degli ARTT. 46 E 47 D.P.R. N. 445/2000.

***(parte riservata agli altri partecipanti)***

Dichiara di aver praticato YOGA presso la Scuola

\_\_\_\_\_  
Allego alla presente l' AUTOCERTIFICAZIONE ai sensi degli ARTT. 46 E 47 D.P.R. N. 445/2000.

Con la presente il/la sottoscritto/a si impegna, nel rispetto delle scadenze indicate nella lettera di comunicazione, al versamento e al saldo delle quote previste per la partecipazione al presente corso del SdA Ginnastiche/UISP.

IL RICHIEDENTE \_\_\_\_\_

**(Firma in originale)**

**UISP – SdA GINNASTICHE  
FINALIZZATA ALLA SALUTE, BENESSERE (Cod. 22/A)  
SPECIALIZZAZIONE YOGA**

**Corso di Formazione per insegnante di ginnastica, finalizzata alla salute,  
specializzato in yoga**

*La Ginnastica finalizzata alla salute ed al Fitness, per noi della UISP, consiste in una attività che metta al centro del discorso l'individuo con tutte le sue specificità, e tende a realizzare un insieme di procedure rivolte alla diffusione di una cultura sul movimento che lo accompagni per tutta la vita, attraverso uno stile di vita sana ed attiva permanente.*

*L'approccio all'attività motoria, specifico delle ginnastiche finalizzate al salute ed al Fitness, Metodica Yoga, si avvale di una metodologia specifica che permette di sviluppare i vari aspetti tecnici/pratici in un contesto filosofico di corpo/mente, i quali producono un profondo senso di consapevolezza dell'attività motoria stessa.*

**UISP  
(UNIONE ITALIANA SPORT PER TUTTI)**

La UISP è il maggior Ente di Promozione Sportiva e Sociale riconosciuto dal CONI, con oltre 1.400.000 iscritti e con numerosi riconoscimenti istituzionali. Per conoscere i suoi riconoscimenti potete accedere alla pagina internet: <http://www.uisp.it/riconoscimenti/>

**STRUTTURA DEL CORSO**

I corsi sono tenuti da un gruppo di Docenti/Formatori Nazionali e Regionali qualificati della UISP. Direttore/Tutor del Corso è il Dott. Roberto ZEDDA.

Le materie d'insegnamento saranno:

**Unità Didattica di Base (UDB):**

- **Cos'è l'UISP:** La storia, la mission, gli scopi e le finalità;
- **Come è organizzata l'UISP:** percorsi partecipativi e democratici, settori, le attività e la regolamentazione delle stesse;
- **Il Sistema Sportivo Italiano:** il Terzo Settore: cenni giuridici, amministrativo- fiscali delle stesse;
- **Le Politiche dell'UISP:** ambientali di genere e diritti, educative, internazionali, cooperazione e interculturalità, per il terzo settore, impiantistica e beni comuni, salute ed inclusione;
- **Approfondimenti:** e presentazione policy Uisp sui minori (politica di genere, politiche educative e attività);
- **Tutela della salute ed elementi di 1° Soccorso in ambito sportivo.**

**Materie di Specializzazione (Teoriche e pratiche):**

- **Cultura, filosofia e Storia dello Yoga;**
- **Asana** tradizionali tratti dall'Hatha yoga Pradipica e dalla Gheranda Samhita);
- **Studio dei movimenti e degli atteggiamenti delle mani e delle braccia (Mudra e Bandha);**
- **Tecniche di rilassamento** (fisico, mentale ed emozionale);
- **Tecniche di concentrazione (meditazione)** prima, durante e dopo gli esercizi fisici (asana);
- **Studio ed elaborazione dei suoni e delle musiche** con utilizzo di strumenti (**MANTRA**);
- **Teoria sulla respirazione (Pranayama);**
- **Alimentazione naturale;**
- **Cenni di Yoga per l'infanzia, per gli anziani e le disabilità.**
- **Psicologia dell'Insegnamento;**

**Unità di Apprendimento della disciplina:**

- **Anatomia e fisiologia del Corpo Umano in chiave olistica** (Chakra, Nadi e Meridiani).
- **Tecniche di respirazione** (pranayama) in abbinamento all'esercizio fisico e alle asana;

**Approfondimenti:**

- Yoga per le donne in gravidanza, per gli anziani, i disabili ed i bambini;
- Yoga Nidra (training autogeno e rilassamenti particolari);

**Materie di supporto:**

- **Medicina dello sport:** Anatomia, primo soccorso e corso **BLS-D**;
- **Teoria dell'allenamento** e l'alimentazione per l'attività sportiva;
- **Kundalini Yoga** (teoria, cenni pratici e benefici);
- **Hata Yoga** (significato, origine e benefici dell'Hata Yoga, ecc.);
- **Raja Yoga** (teoria e sviluppo);
- **Krya Yoga** (teoria e sviluppo);
- **La figura dell'Insegnante** (codice deontologico UISP Settore Yoga);
- **Linea guida per una lezione di Yoga;**
- **La Comunicazione.**

## I FORMATORI

### **Dott. Roberto ZEDDA.**

Laureato In Scienze Politiche, Master in scienza della Comunicazione/Scienza dell'Organizzazione. È stato il primo insegnante di Kundalini Yoga in Sardegna, dove l'ha introdotto nel 1994 e lo insegna da circa 30 anni. Ha esperienze di Hata Yoga e Raja Yoga che a praticato nel tempo. E' incaricato quale Coordinatore Regionale delle Ginnastiche della UISP Comitato Regionale Sardegna APS. Attualmente ancora studia ed effettua ricerche sullo Yoga. E' il Direttore dei Corsi che stanno sviluppando lo yoga per i bambini nelle scuole dell'infanzia e primarie della Sardegna tramite la formazione di Docenti Scolastici e la sperimentazione pratica nelle Scuole.

**Maestro BARABINO Francesco**, Insegnante qualificato di Raja Yoga, pranoterapeuta professionale (UISP Sassari);

**Maestro TAMANTI Giuseppe** Fondatore della Scuola Shotokanclub di Bologna. Insegnante di Yoga classico e di Hatha-yoga tradizionale dal 1970, di Yoga tantrico e di Meditazione dal 1981 e di Samkhya dal 1990. Responsabile tecnico della Scuola di Formazione Insegnanti di Yoga classico dal 1983, è Maestro riconosciuto di queste discipline dal 2000. E' riconosciuto dalla UISP docente presso la Scuola di Formazione Insegnanti.

**Sig.ra Rossella RUIU**, Insegnate di Kundalini yoga e Yoga bambini, Docente/formatrice in ambito Yoga per i bambini (UISP Regionale) e Yoga Adulti (UISP Cagliari). Insegnate di Yoga a Cagliari e Sarroch.

### **Dott. Salvatore FLORIS**

Laureato in Medicina e Chirurgia all'Università di Cagliari, specializzato in medicina dello Sport. Formatore Corsi BLS-D.

**Dott.ssa Maria Pina CASULA**, Laureata in Pedagogia, Presidente regionale della UISP della Sardegna. Esperta in comunicazione ed organizzazione.

**Dott.ssa MANCA Gianna**, Laurea Magistrale in Psicologia dello Sviluppo e dell'Educazione presso l'Università degli Studi di Padova - Facoltà di Psicologia Iscrizione all'albo professionale presso l'Ordine degli psicologi della Sardegna con il numero 3041. Master in Psicologia dello Sport presso il Centro di Studi e Formazione in Psicologia dello sport, Milano, Docente presso l'Università di Verona.

**Dott.ssa MUGHEDDU Giulia**, Laureata in Biologia Sperimentale ed Applicata, Specializzata in Fisiologia generale e Molecolare (voto 110/110 e lode), Iscrizione all'Ordine Nazionale dei Biologi, Nutrizionista.

**Dott. Roberto SOLINAS**, Commercialista, è il responsabile amministrativo della UISP territoriale di Sassari;

## DATE DEI CORSI E PROGRAMMA (YOGA)

### UDB

#### 1<sup>a</sup> lezione – sabato 21 novembre 2020

- 09.30 – 10.30 Storia della UISP;
- 10.30 - 11.30 Organizzazione UISP
- 11.30 – 14.00 Sistema Sportivo Italiano e Terzo Settore
- 15.00 – 17.30 Politiche Educative UISP
- 17.30 – 19.30 La Policy UISP sui Minori

#### 2<sup>a</sup> lezione – Domenica 22 novembre 2020

- 09.30 – 11.30 Comunicazione ed Identità Visiva UISP;
- 11.30 - 13.30 Tutela della salute ed elementi di 1° Soccorso

### UDN

#### 1<sup>a</sup> lezione – venerdì 19 dicembre 2020

- 15.00 – 19.00 Le Fonti normative, Regolamenti, Formazione UISP

### MODULO BASE

#### 1<sup>a</sup> lezione – sabato 20 dicembre 2020

- 09.30 – 18.30 Basi del Movimento;

#### 2<sup>a</sup> lezione – domenica 21 dicembre 2020

09.30 – 18.30 Gestione del Movimento;

### UNITA' DI APPRENDIMENTO DELLA DISCIPLINA

#### 1<sup>a</sup> lezione - Sabato 30 gennaio 2021

- 09.00 – 09.30 **Presentazione del Corso: la UISP, le Ginnastiche;**
- 09.30 – 13.30: Storia dello Yoga
- 14.30 – 18.30: Cultura filosofia dello YOGA (Yoga Sutra e Upanishad)

#### 2<sup>a</sup> lezione – Domenica 31 Gennaio 2021

- 09.00 – 12.00: La vita secondo la visione yogica (l'Anima, i 10 Corpi, ecc.);
- 12.00 – 13.00: Anatomia e fisiologia (Chakra e Nadi)
- 14.30 – 18.30: Anatomia e fisiologia (I Meridiani)

#### 3<sup>a</sup> lezione – Sabato 20 febbraio 2021

- 09.30 - 13.00: ASANA
- 14.30 – 19.30: ASANA

#### 4<sup>a</sup> lezione – Domenica 21 febbraio 2021

- 09.00 – 13.00: Tecniche di respirazione in abbinamento alle ASANA
- 14.30 – 16.00: Pranayama (Generalità)
- 16.00 – 19.30: Tipi di Pranayama

#### 5<sup>a</sup> lezione – Sabato 20 marzo 2021

- 09.00 – 13.00: Studio di atteggiamenti e movimenti di Mani e braccia
- 14.30 – 16.00: I Mudra
- 16.00 – 19.30: Le Bandhe

#### 6<sup>a</sup> lezione – Domenica 21 marzo 2021

- 09.00 – 10.30: La Sadhana
- 10.30 – 13.00: Il Rilassamento
- 14.30 – 19.30: Tecniche di Rilassamento e lo Yoga Nidra.

#### 7<sup>a</sup> lezione – Sabato 17 aprile 2021



- 09.30 – 13.00: la Meditazione (tecniche di concentrazione)
- 14.30 – 19.30: Tecniche di Meditazione

### **8^ lezione – Domenica 18 aprile 2021**

- 09.30 – 13.00: la Meditazione
- 14.30 – 19.30: Tecniche di Meditazione

### **9^ lezione – Sabato 15 maggio 2021**

- 09.00 – 13.00: I MANTRA
- 14.30 – 19.30: Gong, le campane tibetane e le comunicazioni celestiali.

### **10^ lezione – Domenica 16 maggio 2021**

- 09.00 – 19.30: **Medico - Biologico: Alimentazione Naturale**

### **11^ lezione – Giovedì 17, Venerdì 18, Sabato 19 e Domenica 20 Giugno 2021**

- Residenziale. Tema: La MENTE e i 22 tipi di Paure

### **12^ lezione – Sabato 25 settembre 2021**

- 09.00 – 13.00: Struttura di una classe di yoga per bambini, adulti, persone anziane e in presenza di disabilità;

### **13^ lezione – Domenica 26 settembre 2021**

- 09.00 – 10.00: Cosa significa essere un Insegnante
- 10.00 – 11.00: Codice deontologico dell'Insegnante di Yoga;
- 11.00 – 13.00: Struttura di una lezione di Yoga
- 14.30 – 19.30: Prove pratiche di una lezione di Yoga (Tirocinio)

### **14^ lezione – Sabato 23 Ottobre 2021**

- 09.00 – 13.00: *Kundalini, Hata, Krya e Raja Yoga* (aspetti));
- 14.30 - 19.30: Prove pratiche di una lezione di Yoga (Tirocinio)

### **15^ lezione – Domenica 24 ottobre 2021**

- 09.00 – 13.00: *Kundalini, Hata, Krya e Raja Yoga* (aspetti));
- 14.30 – 19.30: Prove pratiche di una lezione di Yoga (Tirocinio)

### **16^ lezione – Sabato 13 novembre 2021**

- 09.00 – 13.00: *Kundalini, Hata, Krya e Raja Yoga* (aspetti));
- 14.30 – 19.30: Prove pratiche di una lezione di Yoga (Tirocinio)

### **16^ lezione – Domenica 14 novembre 2021**

- 09.30 – 11.30: **ASD: aspetti giuridici e tributari delle ASD**
- 11.30 – 13.30: **Sicurezza dell'impiantistica sportiva**
- 14.30 – 19.30: Prove pratiche di una lezione di Yoga (Tirocinio)

### **19^ lezione – Sabato 13 Dicembre 2021**

- 09.00 – 13.00: prove pratiche di una lezione di yoga;
- 14.30 – 19.30: prove pratiche di una lezione di yoga;

### **20^ lezione – Domenica 14 Dicembre 2021**

- 09.00 – 13.00: prove pratiche di una lezione di yoga;
- 14.30 – 19.30: prove pratiche di una lezione di yoga.

### **21^ lezione – Sabato 15 gennaio 2022**

- 09.00 – 13.00: prove pratiche di una lezione di yoga;
- 14.30 – 19.30: prove pratiche di una lezione di yoga.

### **22^ lezione – Domenica 16 gennaio 2022**

- 09.00 – 19.00: prove pratiche e verifica scritta, orale e pratica

## DISPOSIZIONI

Ai partecipanti al Corso si chiede:

- la frequentazione regolare delle lezioni. Sono ammesse assenze per un tetto massimo del 10% di ore da calcolarsi su un totale delle 280 ore complessive del corso. Le ore di assenza non possono essere continuative e non superare le 7 ore alla volta per permettere ai Docenti di far recuperare il programma perso.
- Chi lo desidera può frequentare, al di fuori del Corso, anche solo un week end secondo la tematica d'interesse. In questo caso si concorderà con La Segreteria Regionale UISP Sardegna il contributo di partecipazione per la singola materia;
- È obbligatorio frequentare almeno 108 classi di un percorso di Yoga tenute da un insegnante certificato UISP e partecipare al periodo residenziale;
- Per completare la vostra cultura formativa, vi consigliamo i seguenti testi da lettura: "Aforismi yoga di Patanjali/Yoga Sutra" senza commenti (Ed. Demetria o Acquarelli), Upanisad (serie Mistici ed Acquarelli), , il PIMANDRO di Ermete trimegisto (casa editrice "Atanor" Roma), "Il Potere di Essere" di Giuliano FALCIANI (Ediz. Saras);
- La valutazione finale dello studente sarà basata sui seguenti criteri:
  - . un esame scritto con domande comprendente tutto il Corso;
  - . una lezione pratica di Yoga;
  - . un esame di "UDB";
  - . la consegna di una Tesi Monografica di almeno 15 - 20 cartelle.