



Oristano, 10 luglio 2017

Al Comitato UISP della SARDEGNA
A tutte le Società iscritte per la stagione 2017/2018
Al Presidente dell'UISP Regionale Sardegna.
Al Responsabile della Formazione della UISP Sardegna
e p.c. All'UISP/DO Nazionale

OGGETTO: 1° Corso di Formazione per l'insegnamento dello "Yoga Classico per adulti".

Il Comitato Regionale UISP Sardegna, in collaborazione con il Settore di attività delle Discipline Orientali/Yoga, organizza il corso in oggetto riservato tutti coloro che praticano, da almeno un anno, lo YOGA.

Finalità del corso è dare gli strumenti idonei all'Insegnamento dello Yoga Classico per gli adulti su base kundalini yoga e Hata Yoga. E' tuttavia implicito che ogni candidato dovrà essere iscritto alla UISP prima dell'inizio del Corso.

Il Corso avrà inizio sabato 21 ottobre 2017 alle ore 09.30 in Oristano presso la sede territoriale della UISP in Via Cagliari 242.

Accludiamo il programma del Corso comprendente le giornate di svolgimento, le ore, gli argomenti. Il Corso fornirà, al termine del percorso **l'Idoneità** all'Insegnamento dello Yoga Classico per gli adulti.

Il costo di partecipazione è fissato in **€. 800,00**. Prima di versare la quota il candidato dovrà presentare la domanda di ammissione ed **attendere** la comunicazione di ammissione. Per l'iscrizione al Corso ogni candidato compilerà l'apposito modulo allegato, e lo invierà via e-mail all'attenzione dell'ADO/UISP Regionale: info@uispsardegna.it, e disciplineorientali@uispsardegna.it e al Direttore del Corso: roberto.zedda54@tiscali.it che provvederanno a stilare l'elenco dei partecipanti. In seguito all'ammissione al Corso, la quota di partecipazione potrà essere effettuata in **unica soluzione di €. 800,00** o in **quattro versamenti separati** pari a **€. 200,00** il primo, al momento dell'ammissione al Corso, **€. 200,00** entro il 30 dicembre 2017, **€. 200** entro il 30 marzo 2018 ed **€. 200** entro il 30 giugno 2018. La quota di partecipazione dovrà essere effettuata mediante bonifico bancario **IT37T0335901600100000015515** intestato alla UISP Comitato Regionale della Sardegna, Viale Trieste 65, 09100 CAGLIARI, specificando nella causale "**1° Corso di formazione per Yoga adulti 2017/2018**". La copia/copie dei versamenti dovranno essere inviate dagli iscritti agli indirizzi mail sopraindicati. Le iscrizioni saranno accettate prorogabilmente fino al 30 settembre 2017. Eventuali variazioni delle date, della sede o dei docenti saranno comunicate tempestivamente a tutti i partecipanti, via e-mail. Con l'occasione inviamo i nostri più cordiali saluti.

Il responsabile regionale ADO/UISP Sardegna

f.to Roberto Zedda

UISP -Discipline Orientali Sardegna
Scheda di Iscrizione

1° Corso di Formazione per l'insegnamento dello Yoga Classico per gli adulti
Oristano 21/10/2017 - 25/11/2018

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

Nato/a aProv. (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.....

Indirizzo Società.....Città.....

Disciplina.....

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

e-mail (leggibile).....

CHIEDE

di poter partecipare al 1° Corso di Formazione per l'Insegnamento dello Yoga classico per gli adulti organizzato dalla UISP, in collaborazione con l'UISP/DO Regionale della Sardegna, che si svolgerà, a partire dal 21 ottobre 2018 sino al 25 novembre 2018, a Oristano presso la sede UISP in Via Cagliari 242 .

(parte riservata agli appartenenti ad ASD affiliate UISP)

Fa presente di essere in possesso delle conoscenze tecniche richieste per la seguente disciplina:

grado:_____ data del conseguimento: _____ e di partecipare alle attività dell'Area: _____ La documentazione di tali competenze mi è stata rilasciata dalla: (Federazione Associazione Ente di Promozione): _____ come risulta dai documenti in mio possesso, compilati dal Presidente dell'Associazione Sportiva Dilettantistica denominata:_____ vidimati, per presa visione, nel Budo Pass ADO_UISP, valido per la stagione in corso.

(parte riservata agli altri partecipanti)

Dichiara di aver praticato yoga presso la Scuola_____

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 ADO-UISP.

IL RICHIEDENTE _____



SCHEDA TECNICA – INFO E INDICAZIONI LOGISTICHE

Organizzazione: Comitato Regionale UISP Sardegna e S.A. Discipline Orientali;

Inizio: 1^a lezione – sabato 21 ottobre 2017;

orario: dalle 09.30 alle 17.00;

Luogo: Oristano ;

locale: c/o Sede UISP Via Cagliari 242;

Costo: €. 800,00 a persona

Versamento: bonifico bancario IT37T0335901600100000015515 intestato alla UISP Comitato Regionale della Sardegna, Viale Trieste 65, 09100 CAGLIARI, specificando nella causale “1° Corso di formazione per l’insegnamento dello yoga per gli adulti”.

Responsabile del corso di formazione: Dott.: Roberto ZEDDA Cell. 338.3335697

mail.: disciplineorientali@uispsardegna.it;

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

Oristano 10 luglio 2017

**UISP – DISCIPLINE ORIENTALI SARDEGNA
SETTORE YOGA**

**CORSO DI FORMAZIONE INSEGNANTE DI YOGA CLASSICO PER ADULTI
(YOGA CLASSICO: KUNDALINI YOGA E HATA YOGA)**

I valori alla base della filosofia dello Yoga, come di molti pensieri filosofici orientali, ben si sposano con la filosofia dello sport per tutti e i valori di realizzazione della persona, i valori di salutismo, solidarietà e ambientalismo sostenuti dall'UISP.

I corsi UISP di formazione insegnanti non saranno in concorrenza con quello delle Varie Scuole e correnti, ma una ulteriore opportunità per i praticanti e l'occasione per elaborare un programma trasversale alle Scuole stesse.

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

La UISP è il maggior Ente di Promozione Sportiva e Sociale riconosciuto dal CONI, con oltre 1.200.000 iscritti, 13 Scuole di Yoga riconosciute, circa 500 Società o Associazioni Yoga, più di 600 Insegnanti di Yoga già formati, e con circa 36.000 tesserati nel settore Yoga UISP/DO, Per conoscere i suoi riconoscimenti Istituzionali potete accedere alla pagina internet: <http://www.uisp.it/riconoscimenti/>

CHI PUO' PARTECIPARE AL CORSO

Possono partecipare tutti coloro che sono in possesso di almeno un titolo di studio di scuola superiore e di una pratica Yoga di almeno 1 anno.

DOVE SI SVOLGE IL CORSO

Il Corso, in collaborazione con l'A.S.D. Centro SURYA (Scuola di Formazione riconosciuta UISP), si svolge ad Oristano. Le lezioni teoriche presso la sede del Comitato territoriale UISP di Oristano (nella sala riunioni del CONI) in Via Cagliari n. 242, le lezioni pratiche presso la palestra "LIONS FIT" in Via Ghilarza s.n.c. (ASD iscritta alla UISP territoriale di Oristano).

COSA SI OTTIENE AL TERMINE DEL CORSO

Al termine del Corso, se ritenuti idonei alle prove d'esame, si otterrà il
DIPLOMA DI INSEGNANTE DI YOGA UISP

SVILUPPO DEL CORSO

Il corso teorico/pratico, dura circa un anno (dal 21 ottobre 2017 al 25 novembre 2018), e comprende sia gli *insegnamenti yogici*, sia il percorso di **Area Comune della UISP**, sia il periodo **residenziale di 3 giorni**, sia il **Corso di 1° Soccorso e BLS-D**, per un totale di circa 280 ore di teoria e 70 ore di pratica (totale 350 ore). I corsi sono tenuti da un gruppo di Docenti Regionali e Nazionali qualificati della UISP. Direttore del Corso è Roberto ZEDDA (Sat Charn Singh).

I diplomi sono concessi dalla **UISP -Discipline Orientali** e **riconosciuti dal CONI**.

SCOPO DEL CORSO

Far comprendere la natura, la tecnologia e i concetti fondamentali del Kundalini Yoga e dell'HATA Yoga, attraverso un percorso di studio e condivisione degli insegnamenti degli antichi Maestri illuminati. Le materie d'insegnamento saranno:

- Conoscenza della UISP e ordinamento sportivo nazionale;
- Le Discipline Orientali della UISP;
- Cos'è lo Yoga (Illustrazione della storia dello yoga dalle origini ad oggi);
- La filosofia Orientale;
- La vita secondo la visione yogica (l'Anima, i 10 Corpi, la reincarnazione, i cicli della vita ecc.);
- conoscenza della tecnologia yogica: tecniche di respirazione (pranayama), Mudra, Bandha, Asana, Tecniche di rilassamento, di meditazione; filosofia yogica, il Naad (il suono primordiale), i mantra, il Gong, le otto braccia dello yoga, ecc.;
- Lo yoga per l'infanzia, per gli adulti, per la terza età e per i disabili;
- Pedagogia e psicologia dell'età evolutiva;
- Medicina dello sport: Anatomia, primo soccorso e corso BLS-D;
- Teoria dell'allenamento e l'alimentazione per l'attività sportiva;
- Anatomia yogica (nadi e meridiani, i Chakra, , ecc.);
- Umanologia (La vita, il Karma, le relazioni uomo/donna: due energie a confronto, ecc.);
- Kundalini Yoga (energia Kundalini, , i sutras di patanjali, la catena d'oro, ecc.);
- Hata Yoga (significato, origine e benefici dell'Hata Yoga, ecc.);
- Raja Yoga (teoria e sviluppo);
- La figura dell'Insegnante;
- Struttura di una classe di kundalini yoga e di Hata Yoga per bambini, adulti e persone anziane;
- La Sadhana;
- I Mudra e le Bandha;
- Stile di vita yogica;

- Alimentazione yogica;
- La mente ed i suoi 81 aspetti;
- 22 tipi di paura;
- Yoga e salute;
- Cristalloterapia;
- Aspetti giuridico-legali (responsabilità di un insegnante, le competenze, la sicurezza, aspetti fiscali di una ASD, ecc.).

I FORMATORI

Dott. Roberto ZEDDA (Sat Charn Singh).

È il primo insegnante di Kundalini Yoga in Sardegna, dove lo insegna da oltre 20 anni. È Consigliere Nazionale del Discipline Orientali della UISP e vice coordinatore del Settore Yoga/Discipline Orientali della UISP. Ha introdotto il Kundalini Yoga in Sardegna nel lontano 1994 ed è coordinatore regionale per la Sardegna delle Discipline orientali della UISP. Ricercatore e studioso di Yoga, è 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 con i bambini. E' il Presidente del Centro Surya in Cagliari. E' Istruttore di Gatka, (titolo conseguito presso l'International Gatka Academy).

Maestro NASCIMBEN Andrea, Insegnante qualificato di Hata Yoga (Olbia – UISP Sassari);

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

Maestro BIAVATI Franco, Responsabile Nazionale delle Discipline Orientali della UISP. Maestro di karate e di AIKIDO.

Dott. Corrado CASULA

Laureato in Medicina e Chirurgia all'Università di Cagliari opera presso il 118, specializzato in primo soccorso.

Dott.ssa Maria Pina CASULA, Laureata in Pedagogia, Presidente regionale della UISP della Sardegna.

Maestro Claudio BUFFALINI

Cintura nera 7° DAN, è il responsabile del Settore Judo alle Discipline Orientali della UISP. Esperto di teoria dell'allenamento.

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

Rossella RUIU, Insegnante di Kundalini yoga e Yoga bambini, formatrice in ambito Yoga per i bambini e Yoga Adulti (UISP Cagliari);

Dott.ssa Giulia RINALDI, Laureata in psicologia e specializzata in Ass. Sociale.

Andrea URBANO, Operatore Reiki, esperto di fiori di Bach, Insegnante anziano di Kundalini yoga, diplomato UISP, (UISP Cagliari);

DATE DEI CORSI E PROGRAMMA

1^ lezione - Sabato 21 Ottobre 2017

- 09.00 – 11.00 Presentazione del Corso: la UISP, l'ordinamento sportivo nazionale, il settore di Attività delle Discipline Sportive;
- 11.00 – 13.00: La filosofia Orientale
- 14.30 – 15.30: La filosofia Orientale;
- 15.30 – 17.30: Cos'è lo Yoga (storia dello yoga dalle origini ad oggi);

2^ lezione - Domenica 22 ottobre 2017

- 09.00 – 13.00: La vita secondo la visione yogica (l'Anima, i 10 Corpi, la reincarnazione, ecc.);
- 14.30 – 17.30: conoscenza della tecnologia yogica: tecniche di respirazione (pranayama);

3^ lezione - Sabato 4 novembre 2017

- 09.00 – 13.00: Asane
- 14.30 – 17.30: Asane;

4^ lezione - Domenica 5 novembre 2017

- 09.00 – 13.00: Il Rilassamento
- 14.30 – 17.30: Tecniche di Rilassamento e lo Yoga Nidra.

5^ lezione - Sabato 2 dicembre 2017

- 09.30 - 13.00: La Meditazione;
- 14.30 – 17.30: tecniche di Meditazione

6^ lezione - domenica 3 dicembre 2017

- 09.30 – 13.00: il Naad (il suono primordiale), i mantra;
- 14.30 – 17.30: il Gong, le campane tibetane e le comunicazioni celestiali.

7^ lezione - sabato 20 gennaio 2018

- 09.00 – 13.00: lo yoga per l'infanzia, gli adulti e la terza età;
- 11.00 – 13.00: aspetti pedagogici;
- 14.30 – 17.30: psicologia dell'età evolutiva.

8^ lezione - domenica 21 gennaio 2018

- 09.00 – 13.00: **Medicina dello sport: Anatomia e primo soccorso;**
- 14.30 – 17.30: **Corso BLS-D.**

9^ lezione - sabato 17 febbraio 2018

- 09.00 – 13.00: Anatomia Yogica (chakra, Nadi e Meridiani);
- 14.30 – 17.30: Umanologia: le relazioni, energia maschile e femminile, il Karma, ecc.).

10^ lezione - domenica 18 febbraio 2018

- 09.00 – 13.00: **Kundalini Yoga** (energia Kundalini, le otto braccia dello yoga, i sutras di patanjali, , ecc.);
- 14.30 – 17.30: **HATA Yoga** (Storia, aspetti, benefici, struttura di una lezione, ecc.);

11^ lezione – sabato 17 marzo 2018

- 09.00 – 10.30: La Sadhana, I Mudra, Le Bandha;
- 10.30 - 12.00: Cosa significa essere un Insegnante;
- 12.00 -13.00: Struttura di una classe di yoga per bambini, adulti, persone anziane e in presenza di disabilità;
- 14.30 – 16.00: **Raja Yoga** (Storia, aspetti, benefici, struttura di una lezione);
- 16.00 – 17.30: Stile di vita yogica, Alimentazione yogica;

12^ lezione – domenica 18 marzo 2018

- 09.00 – 13.00: Struttura di una lezione di Yoga;
- 14.30 – 17.30: La mente ed i suoi 81 aspetti;

13^ lezione – sabato 14 aprile 2018

- 09.00 – 13.00: 22 tipi di paura;
- 14.30 – 17.30: 22 tipi di paura;

14^ lezione – sabato 15 aprile 2018

- 09.00 – 13.00: Yoga e per la salute del corpo fisico, mentale e spirituale);
- 14.30 – 17.30: Cristalloterapia (conosciamo il potere delle pietre).

15^ lezione – sabato 19 maggio 2018

- 09.00 – 13.00: Aspetti giuridico-legali (responsabilità di un insegnante, le competenze, la sicurezza, aspetti fiscali di una ASD, ecc.);
- 14.30 – 17.30: Sicurezza nei locali e nei posti di svolgimento dell'attività

16^ lezione – domenica 20 maggio 2018

- 09.00 – 13.00: prove pratiche di una lezione di yoga;
- 14.30 – 17.30: prove pratiche di una lezione di yoga.

17^ lezione

Periodo residenziale: 13, 14 e 15 luglio 2018 ed Esame pratico

(località da definire)

18^ lezione – Sabato 28 agosto 2018:

- 09.00 – 13.00: Teoria dell'allenamento e alimentazione;
- 14.30 – 17.30: Teoria dell'allenamento e alimentazione.

19^ lezione – Domenica 29 agosto 2018

- 09.00 – 13.00: lezioni pratiche di Kundalini Yoga;
- 14.30 – 17.30: lezioni pratiche di Hata Yoga.

22 e 23 settembre: esami pratico.

Esame “Area Comune” UISP:

24 e 25 novembre 2018: a MODENA (costo € 50,00 + viaggio che si paga a parte a cura dei singoli partecipanti)

DISPOSIZIONI

Ai partecipanti al Corso si chiede:

- la frequentazione regolare delle lezioni. Sono ammesse assenze per un tetto massimo del 5% 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.
- 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 il Direttore del Corso il contributo di partecipazione per la singola materia;
- È obbligatorio frequentare almeno 70 classi di Kundalini Yoga/Hata 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 Kundalini Yoga e di Hata Yoga;
 - . un esame di "area comune" preso la UISP a Modena;

Note:

Presso "Yoga Jap Edizioni" potrete trovare una ulteriore vasta gamma di testi di Yoga e che vivamente vi consigliamo. (sarà cura di questa Direzione del Corso fornire l'elenco di alcuni testi).