

**CORSO INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E  
AL FITNESS METODICA YOGA  
COD ID:GIN 10**

**Programma**

**MODULO BASE:**

**Sabato 26 e domenica 27 giugno 2021**

**sede Centro Yoga Niketan, v.le Puccini 311/b, Lucca**

**Sabato 26 giugno 2021**

**Ore 9:30-13:30**

Regolamento yoga: tra qualità, attestazioni e certificazioni.  
Metodica dell'insegnamento.

**Ore 14:00-18:00**

Basi del movimento: il corpo nello spazio; il ritmo per la gestione del movimento; le capacità coordinative; le capacità condizionali; le abilità motorie; gli assi e i piani; la terminologia specifica.  
Elementi di metodologia dell'insegnamento.

**Domenica 27 giugno 2021**

**Ore 9:30-13:30 e 14:00-18:00**

La gestione del movimento: l'apparato muscolare e il tessuto mio-fasciale; le catene cinetiche; postura interna e postura esterna.

Rachide e bacino.

L'allineamento posturale.

DOCENTI:

*Dott.ssa Daniela Volla*

*Dott.ssa Costanza Ceccarelli*

**MODULO METODICA YOGA:**

**Sabato 24 e domenica 25 luglio 2021**

**Sabato 28 e domenica 29 agosto 2021**

**Sabato 25 e domenica 26 settembre 2021**

**Sabato 9 e domenica 10 ottobre 2021**

**Sabato 23 e domenica 24 ottobre 2021**

**sede Centro Yoga Niketan, v.le Puccini 311/b, Lucca**

**Sabato 24 luglio 2021**

**Ore 9:30-13:30 / 14:00-18:00**

Tecniche di respirazione, esercizio fisico e āsana

**Domenica 25 luglio 2021**

**Ore 9:30-13:30 / 14:00-18:00**

Anatomia e fisiologia del corpo umano in chiave olistica

**Sabato 28 agosto 2021**

**Ore 9:30-13:30 / 14:00-18:00**

Āsana tradizionali e moderne

**Domenica 29 agosto 2021**

**Ore 9:30-13:30 / 14:00-18:00**

Rilassamento (fisico, mentale ed emozionale)

**Sabato 25 settembre 2021**

**Ore 9:30-13:30 / 14:00-18:00**

Tecniche di concentrazione prima, durante e dopo l'esecuzione degli esercizi

**Domenica 26 settembre 2021**

**Ore 9:30-13:30 / 14:00-18:00**

Cultura filosofia e storia dello yoga

**Sabato 9 ottobre 2021**

**Ore 9:30-13:30 / 14:00-18:00**

Didattica dello yoga.

**Domenica 10 ottobre 2021**

**Ore 9:30-13:30 / 14:00-18:00**

Studio dei movimenti e degli atteggiamenti delle mani e delle braccia

**Sabato 23 ottobre 2021**

**Ore 9:30-13:30 / 14:00-18:00**

Alimentazione naturale

**Domenica 24 ottobre 2021**

**Ore 9:30-13:30 / 14:00-18:00**

Lo yoga per l'infanzia, per gli adulti, per la terza età e per i disabili

DOCENTI:

*Dott.ssa Costanza Ceccarelli*

*Emilio Masserati*

*Dott.ssa Gaia Rovai*

**TIROCINIO: I PARTECIPANTI DOVRANNO EFFETTUARE 20 ORE DI TIROCINIO NELLE STRUTTURE INDICATE DA UISP O CONCORDATE PRECEDENTEMENTE COL SETTORE FORMAZIONE.**

**AL TERMINE DEL MODULO E' PREVISTO UN ESAME (SCRITTO, ORALE, PROVA PRATICA) IN DATA DA DEFINIRE CON I PARTECIPANTI.**

**NOTA: L'ATTESTATO DI QUALIFICA E L'INSERIMENTO DEI CORSISTI NELL'ALBO SARANNO EFFETTUATI PREVIO FREQUENTAZIONE DEL CORSO DI UNITA' DIDATTICHE DI BASE .**