

CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA 2021

E GIORNATE DI AGGIORNAMENTO INSEGNANTI - INFORMAZIONI GENERALI

Il Settore Formazione e Ricerca Nazionale della UISP, il S.d.A Ginnastiche UISP e il Territoriale UISP di Bologna organizzano il presente Corso di Formazione Nazionale che **si svolgerà a Bologna**, nella Palestra della sede del Dopolavoro Ferroviario (DLF, vicino alla Stazione Ferroviaria) o in altra sede che sarà per tempo comunicata, e avrà copertura su tutto il Territorio nazionale.

Il **Crono-Programma del Corso di Formazione** per la Qualifica di "Insegnante Ginnastica finalizzata alla Salute e al Fitness – **Metodica Yoga**" – Codice identificativo Corso: **GIN 10**, si svolge nel rispetto delle norme del **Regolamento Tecnico Naz.** ed è scaricabile dal sito www.uisp.it/bologna.

Requisiti: compimento del 18° anno d'età e almeno due anni di pratica autocertificati sull'apposito Modulo di Iscrizione scaricabile dal sito www.uisp.it/bologna.

Il Corso si svolgerà a Bologna dal 30 Gennaio 2021 al 20 Novembre 2021, (vedi le **Materie** più sotto o scarica il **Programma particolareggiato** dal sito sopra citato) e impegnerà 13 Sabati, di 8 ore cadauno, orario 09.30/13.30 – 14.30/18.30, per un **Totale di 132 ore di Formazione**, così ripartite:

- **96 ore di Specifica Formazione Disciplina Yoga** (12 Sabati);
- **20 ore di Tirocinio certificato in affiancamento a un Insegnante di Yoga**¹;
- **12 ore di Unità Didattiche di Base (UDB)**²;
- **4 ore di Unità Didattica Normativa (UDN) + Esami finali** (13° Sabato).

Il Corso è tenuto da **Docenti formatori qualificati UISP**, tra i quali figura come **Supervisore del Corso e Docente, il dott. Giuseppe Tamanti**, Maestro di Yoga classico, Hatha-yoga e Samkhya, titolo riconosciuto dall'ADO-UISP nell'anno 2000, Responsabile Nazionale dell'ex Settore Yoga dell'ADO-UISP dal 1999 al 2017 e autore del libro "**Yoga - Sapienza senza tempo**", *Parte prima - Cura dell'anima e Parte seconda - Cura del corpo*, StreetLib Ed., 2020, pag. 707, vedi Amazon.

Altri Docenti: dott.ssa Tanja Tamanti, dott. Mirko Montanari.

La quota di partecipazione al Corso, comprensiva degli esami, del rilascio Diploma e delle spese di partecipazione alla Unità Didattiche di Base (UDB), è di **450 €/consista**, mentre per coloro che provengono dalle **Regioni del Mezzogiorno** (Abruzzo escluso, Isole incluse) **la Quota è di 300 €**.

Nella quota **non sono compresi i seguenti costi**: a) per le **20 ore di Tirocinio certificato**, da svolgere in autonomia durante il periodo del Corso; b) per la **Tessera UISP "D"** (Tessera Dirigenti, 22 €); c) per il rilascio della **Certificazione medica** per "attività sportiva non agonistica", da consegnare.

All'atto dell'iscrizione (vedi apposito **Modulo** scaricabile dal sito sopra citato) **dovrà essere versato un anticipo di 150 €** tramite **Bonifico bancario**:

- **IBAN: IT34S 0306 9096 0610 0000 0081 06;**
- ordinante: **Nome e Cognome;**
- causale: **Corso di Formazione Nazionale Insegnanti Yoga 2021;**
- beneficiario: **UISP Comitato Territoriale di Bologna;**
- **la cifra restante, a saldo**, sarà versata, sempre tramite **Bonifico bancario** come sopra, **entro la data di avvio del Corso** e la relativa ricevuta sarà consegnata all'inizio della 1ª Lezione;

Appena raggiunto il **numero minimo di 12 iscritti**, ma anche **se non lo si raggiungesse**, si sarà prontamente avvertiti e, **nel secondo caso**, l'intera somma versata sarà restituita a cura del Territoriale UISP di Bologna.

Una volta comunicato l'avvio del Corso o a Corso già iniziato, **nel caso di recesso o di abbandono per qualsiasi motivo**, non si avrà diritto ad alcun rimborso.

¹ I partecipanti dovranno effettuare 20 ore di Tirocinio nelle strutture indicate dalla UISP o concordate precedentemente col Supervisore del Corso e dovrà essere certificato.

² Le UDB si svolgeranno in *un fine settimana a piacere* e sono obbligatorie per ciascun consista. Vengono organizzate durante tutto l'anno dai Comitati Regionali UISP e sono trasversali a tutte le discipline. Per le date di svolgimento, informarsi presso le varie Sedi Provinciali UISP.

Le iscrizioni sono aperte fino a Sabato 16 Gennaio 2021.

N. minimo di iscritti: 12 - N. massimo: 35.

Materie oggetto delle 96 ore di Unità di Apprendimento della Disciplina Yoga:

- Studio delle posizioni (āsana), tradizionali e moderne
- Respirazione abbinata al movimento e alle posizioni
- Anatomia e fisiologia in chiave olistica
- Tecniche di respirazione (prāṇāyāma)
- Rilassamento fisico, mentale ed emozionale
- Tecniche di concentrazione applicate alle posizioni
- Cultura, filosofia e storia dello Yoga
- Studio suoni (mantra) e musiche, anche con strumenti (campane tibetane)
- Studio atteggiamenti mani e braccia (mudrā)
- Alimentazione ayurvedica e naturale
- Yoga per l'infanzia
- Yoga per la gravidanza
- Yoga per adulti e grande età
- Yoga per la disabilità
- Struttura delle Lezioni
- Trasmissione delle competenze e conoscenze

GIORNATE DI AGGIORNAMENTO PER CHI È GIÀ INSEGNANTE DI YOGA

Le ultime quattro Giornate previste nel **Programma del Corso di Formazione Nazionale Insegnanti 2021** (25/09 - 09/10 - 23/10 - 06/11) sono aperte agli **Insegnanti qualificati** e possono essere frequentate in modo libero, potendo scegliere a quali Giornate si desidera partecipare.

Si ricorda a tutti gli Insegnanti di Yoga il previsto **obbligo di Aggiornamento annuale, di almeno una Giornata di 8 ore di Lezione**, necessario per poter conservare la qualifica acquisita.

Per partecipare alla Giornata di Aggiornamento bisogna scaricare il **Modulo di Iscrizione** dal sito www.uisp.it/bologna, compilarlo ed inviarlo alla **Responsabile della Formazione, Teresa Di Stefano**, vedi mail più sotto, almeno due settimane prima della Giornata interessata e, **dopo aver ricevuto conferma**, si effettuerà il Bonifico e se ne consegnerà copia al Docente.

Per ogni Giornata di Aggiornamento dovrà essere anticipatamente versata una **quota di 50 €/Giornata, sempre con Bonifico bancario** come sopra.

Per conoscere la suddivisione delle **Materie del Corso**, anche quelle delle **Giornate di Aggiornamento Insegnanti**, si invita a scaricare il **Crono-Programma** dettagliato dal sito www.uisp.it/bologna.

Materiale didattico: "*Yoga - Sapienza senza tempo*", citato più sopra - Autore Giuseppe Tamanti

INFORMAZIONI UTILI:

Per qualsiasi informazione di natura Tecnica si invita a rivolgersi al Supervisore del Corso e Docente, M° Giuseppe Tamanti
Tel. 335 676 5957 - Mail: g.tamanti@gmail.com

Per le informazioni di natura Gestionale-Amministrativa si prega di rivolgersi alla Responsabile della Formazione - Territoriale UISP di Bologna - Teresa Di Stefano - Tel.: 051 6027395 - Mail: teresa.distefano@uispbologna.it

Per visionare e scaricare la modulistica: www.uisp.it/bologna