

**PROGRAMMA CORSO DI FORMAZIONE/AGGIORNAMENTO 2021
 PER LA QUALIFICA DI: "INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA
 SALUTE ED AL FITNESS - METODICA YOGA"**

Qualifica approvata e ufficializzata dal Regolamento Tecnico Nazionale del S.d.A. **GINNASTICHE**
 Codice id. corso: **GIN 10** (vedi relativo Modulo formativo nel Regolamento Tecnico Nazionale)
PIANO FORMATIVO (inerente alla qualifica di Insegnante di Yoga)

*(in ottemperanza alla normativa vigente e protocolli sanitari in materia di contrasto alla diffusione della
 pandemia da Covid19 le date e le modalità di svolgimento sotto riportate potrebbero subire variazioni)*

ARGOMENTO	DATA	ORARIO	SEDE	DOCENTE
Tecniche di respirazione in abbinamento all'esercizio fisico e agli asana Ore 8	13/03/2021	9.30-13.30 14.30-18.30	SHOTOKAN CLUB (max 17 corsisti) D.L.F. (oltre 17)	Giuseppe Tamanti
Anatomia e fisiologia del corpo umano in chiave olistica. Ore 8	27/03/2021	9.30-13.30 14.30-18.30	SHOTOKAN CLUB (max 17 corsisti) D.L.F. (oltre 17)	Mirko Montanari
Asana, tradizionali (Shiva samhita Hathayoga-pradipica, Gheranda) e moderni. Ore 8	10/04/2021	9.30-13.30 14.30-18.30	SHOTOKAN CLUB (max 17 corsisti) D.L.F. (oltre 17)	Giuseppe Tamanti Tanja Tamanti
Rilassamento (fisico, mentale ed emozionale). Ore 8	24/04/2021	9.30-13.30 14.30-18.30	SHOTOKAN CLUB (max 20 corsisti) D.L.F. (oltre 20)	Tanja Tamanti
Tecniche di concentrazione prima, durante e dopo l'esecuzione dell'esercizio. Ore 8	08/05/2021	9.30-13.30 14.30-18.30	SHOTOKAN CLUB (max 17 corsisti) D.L.F. (oltre 17)	Tanja Tamanti Giuseppe Tamanti
Cultura, filosofia e storia dello Yoga. Ore 8	22/05/2021	9.30-13.30 14.30-18.30	SHOTOKAN CLUB (max 17 corsisti) D.L.F. (oltre 17)	Giuseppe Tamanti
Studio ed elaborazione dei suoni e delle musiche con utilizzo di strumenti Ore 8	05/06/2021	9.30-13.30 14.30-18.30	SHOTOKAN CLUB (max 17 corsisti) D.L.F. (oltre 17)	Giuseppe Tamanti Tanja Tamanti
Studio dei movimenti e degli atteggiamenti delle mani e delle braccia. Ore 8	25/09/2021	9.30-13.30 14.30-18.30	SHOTOKAN CLUB (max 17 corsisti) D.L.F. (oltre 17)	Giuseppe Tamanti
Alimentazione naturale ed Ayurveda Ore 8	09/10/2021	14.30-18.30 14.30-18.30	SHOTOKAN CLUB (max 17 corsisti) D.L.F. (oltre 17)	Tanja Tamanti
Lo yoga per l'infanzia e gravidanza, per gli adulti/grande età e per disabili. Ore 8	23/19/2021	9.30-13.30 14.30-18.30	SHOTOKAN CLUB (max 17 corsisti) D.L.F. (oltre 17)	Mirko Montanari

Approfondimenti
validi anche come Aggiornamento

ARGOMENTO	DATA	ORARIO	SEDE	DOCENTE
Posizioni yoga tradizionali e moderne Struttura delle Lezioni	06/11/2021	9.30-13.30	SHOTOKAN CLUB (max 17 corsisti) D.L.F. (oltre 17)	Tanja Tamanti
Pranayama e aspetti energetici Cultura, filosofia, storia e psicologia yoga		14.30-18.30		Giuseppe Tamanti
Aspetti psicopedagogici dell'insegnamento: yoga bimbi	20/11/2021	9.30-13.30	SHOTOKAN CLUB (max 17 corsisti) D.L.F. (oltre 17)	Tanja Tamanti
Atteggiamenti mani (mudra) e altre tecniche Cultura, filosofia, storia e psicologia yoga		14.30-18.30		Giuseppe Tamanti
Aspetti psicopedagogici dell'insegnamento: gravidanza	04/12/2021	9.30-13.30	SHOTOKAN CLUB (max 17 corsisti) D.L.F. (oltre 17)	Tanja Tamanti
Pranayama e aspetti energetici Meditaz. e rilassam. (aspetti psic., fisici ed emoz.)		14.30-18.30		Giuseppe Tamanti
Aspetti psicopedagogici dell'insegnamento: disabili	18/12/2021	9.30-13.30	SHOTOKAN CLUB (max 17 corsisti) D.L.F. (oltre 17)	Mirko Montanari
Pranayama e aspetti energetici Cultura, filosofia, storia e psicologia yoga		14.30-18.30		Giuseppe Tamanti

Ulteriori ore 24 obbligatorie,
da Regolamento Tecnico Nazionale - Codice Corso: Gin 10:

ARGOMENTO	DATA	ORARIO	SEDE	DOCENTE
Unità Didattica Normativa Disciplina Ore 4	Modalità a distanza – da concordare	da concordare	SHOTOKAN CLUB (max 17 corsisti) D.L.F. (oltre 17)	Teresa Di Stefano
Tirocinio in affiancamento a un Insegnante qualificato (durante il periodo del corso) - Ore 20	Entro il 15/01/2022	Libero	Modalità da concordare (con Certificazione dell'effettiva presenza)	c/o Scuole Yoga

**Esami finali con le verifiche:
scritta, orale e prova pratica**

ARGOMENTO	DATA	ORARIO	SEDE	DOCENTE
Esami Finali Pratica, scritto e orale	15/01/2022	14.30-18.30	SHOTOKAN CLUB (max 17 corsisti) D.L.F. (oltre 17)	Commissione

- TOTALE ORE APPRENDIMENTO DELLA DISCIPLINA, COME DA CODICE GIN 10: 96 ore, di cui 80 come da Materie previste e 16 per gli Approfondimenti facoltativi (Aspetti psicopedagogici e metodologia dell'insegnamento: Yoga bimbi, gravidanza, adulti/grande età e disabilità; Strutturazione delle Lezioni; Approfondimento sulla trasmissione delle competenze e delle conoscenze).
- UNITÀ DIDATTICHE NORMATIVA: 4 ore.
- TIROCINIO CERTIFICATO: 20 ore, da svolgere in autonomia, durante il periodo del Corso.
- UNITÀ DIDATTICHE DI BASE: 12 ore, da farsi in un fine settimana, durante il periodo del Corso.

TOTALE FORMAZIONE: 132 ore.