



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

- 1. Organizzazione:** UISP Comitato Territoriale di Bologna APS e UISP Regionale Sardegna Aps, in collaborazione con i propri Settore di Attività di Ginnastica .
- 2. Requisiti di partecipazione:** Il Corso di formazione in oggetto è riservato ai soci UISP in possesso della tessera in corso di validità che praticano o hanno praticato lo Yoga. Per accedere al Corso bisogna aver compiuto il 18° anno di età ed essere in possesso del 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.
- 4. Prescrizioni:** Ogni candidato al corso dovrà essere in possesso della tessera in corso di validità prima di effettuare l'iscrizione.
- 5. Date di inizio e termine del Corso:** Il Corso avrà inizio Sabato 18 novembre 2023 alle ore 14:30 e terminerà il giorno sabato 28 gennaio 2024.
- 6. Località di svolgimento:** Le attività didattico-formative alterneranno lezioni on-line ed in presenza, queste ultime si svolgerà in Sardegna presso il Resort Ala Birdi dal 2 al 7 gennaio 2024.
- 7. Materiali didattici:** ai Corsisti saranno inviati tutti i materiali per mezzo email all'indirizzo di posta elettronica fornito in fase di iscrizione.
- 8. Domanda di partecipazione:** Per l'iscrizione al Corso ogni candidato dovrà compilare l'apposito **modulo di iscrizione online** che è possibile trovare al seguente link <https://forms.gle/5NU1xBstSB78x9vv7>  
Le iscrizioni saranno accettate improrogabilmente fino al 1° dicembre 2023, le domande saranno accolte in ordine cronologico di ricezione. Il corso sarà attivato al raggiungimento di un numero minimo di iscritti pari o superiore ai 20 corsisti.
- 9. Costi di partecipazione e modalità di pagamento:** La quota di partecipazione è fissata in € 750,00 a persona (i costi di viaggio, vitto e alloggio sono a carico del corsista). La quota potrà essere effettuata in unica soluzione entro il 04/12/2023 oppure in 3 differenti versamenti pari a:



- 1° acconto di € 400,00 da versare al momento della ricevuta comunicazione di ammissione al corso e comunque entro il primo giorno di lezione.
- 2° acconto di € 200,00 entro il 04-12-2023;
- Saldo di € 150,00 entro il 26/12/2023;

La quota di partecipazione dovrà essere effettuata mediante bonifico bancario all'IBAN **IT34S030690960610000008106** intestato alla UISP Comitato Territoriale di Bologna APS, specificando nella causale **Corso di Formazione GIN.10 2023/2024**". La copia/copie dei versamenti dovranno essere inviate dagli iscritti agli indirizzi mail [amministrazione@uispbologna.it](mailto:amministrazione@uispbologna.it). 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.



## PROGRAMMA CORSO DI FORMAZIONE/AGGIORNAMENTO 2023-2024 PER LA QUALIFICA DI: "INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS - METODICA YOGA"

Approvata e riportata nel Regolamento Tecnico Nazionale della S.d.A. GINNASTICHE.  
Codice id. Corso: GIN 10 (vedi specifico Modulo Formativo nel Regolamento Tecnico Nazionale). Piano formativo inerente alla Qualifica prevista: Unità di apprendimento della disciplina (80 ore)

**Il presente corso di formazione è organizzato da UISP Bologna in collaborazione con  
UISP Sardegna**

Argomento	Data	Orari	Sede	Docente *allego curriculum
***Modulo Base*** (non è obbligatorio per coloro i quali hanno già frequentato il corso o siano in possesso di una laurea in Sc. Motorie)  16 ORE	Sabato dal 18 novembre al 9 dicembre 2023	Dalle 14,30 alle 18,30	<i>Online</i>	Teodoro Barreca
Cultura, filosofia e storia dello yoga 8 ORE	Sabato 16 dicembre 2023	Dalle ore 09.30 13.30 Dalle 14.30 alle 18,30	<i>Online</i>	Tanja Tamanti RUIU Rossella
Anatomia e fisiologia del corpo umano in chiave olistica 8 ORE	Domenica 17 dicembre 2023	Dalle ore 09.30 13.30 Dalle 14.30 alle 18,30	<i>Online</i>	Tanja Tamanti ZEDDA Roberto
Asana, tradizionali (hathapradipica, gheranda, shiva) e moderne 8 ORE	Martedì 02 gennaio 2024	Dalle ore 09.30 alle ore 18.30	<i>Presso Hotel Ala Birdi Arborea</i>	TAMANTI Tanja
Rilassamento (fisico, mentale ed emozionale)  Tecniche di concentrazione (Meditazione) 8 + 2 ORE	Mercoledì 03 gennaio 2024	Dalle ore 09.30 alle ore 18.30  Dalle 18.30 alle 20,30	<i>Presso Hotel Ala Birdi Arborea</i>	ZEDDA Roberto
Tecniche di concentrazione (Meditazione)  Studio ed elaborazione dei suoni e delle musiche con utilizzo di strumenti (Mantra) 6 + 4 ORE	Giovedì 04 gennaio 2024	Dalle ore 09.30 alle ore 13.30, dalle 14.30 alle 16.30  Dalle 16.30 alle 20.30	<i>Presso Hotel Ala Birdi Arborea</i>	ZEDDA Roberto



<p>Studio ed elaborazione dei suoni e delle musiche con utilizzo di strumenti (Mantra)</p> <p>Studio dei movimenti e degli atteggiamenti delle mani e delle braccia (Mudra)</p> <p>4 + 6 ORE</p>	<p>Venerdì 05 gennaio 2024</p>	<p>Dalle ore 09.30 alle ore 13.30,</p> <p>dalle 14.30 alle 20.30</p>	<p><b>Presso Hotel Ala Birdi Arborea</b></p>	<p>ZEDDA Roberto Tanja TAMANTI</p>
<p>Studio dei movimenti e degli atteggiamenti delle mani e delle braccia (Mudra)</p> <p>Tecniche di respirazione in abbinamento all'esercizio fisico e alle asane (Pranayama)</p> <p>2 + 8 ORE</p>	<p>Sabato 06 gennaio 2024</p>	<p>Dalle ore 09.30 alle ore 11.30</p> <p>dalle 11.30 alle 13.30 e dalle ore 14.30 alle 20.30</p>	<p><b>Presso Hotel Ala Birdi Arborea</b></p>	<p>ZEDDA Roberto</p> <p>Tanja TAMANTI</p>
<p>Lo yoga per l'infanzia, per gli adulti, per la grande età e per i disabili</p> <p>8 ORE</p>	<p>Domenica 07 gennaio 2024</p>	<p>Dalle ore 09.30 alle ore 13.30</p> <p>E dalle 14.30 alle 18.30</p>	<p><b>Presso Hotel Ala Birdi Arborea</b></p>	<p>Tanja TAMANTI</p> <p>RUIU Rossella Solo Yoga Bambini</p>
<p>Alimentazione Naturale</p> <p>8 ORE</p>	<p>Sabato 13 gennaio 2024</p>	<p>Dalle ore 09.30 alle ore 13.00, dalle 14.30 alle 18.30</p>	<p><b>Online</b></p>	<p>Tanja TAMANTI</p>
<p>Tirocinio</p>	<p>Nei giorni: 20 e 21 gennaio, 27 e 28 gennaio 2024</p>	<p>Dalle ore 09.30 alle ore 13.00, dalle 14.30 alle 18.30</p>	<p><b>Presso Sede territoriale UISP</b></p>	<p>ZEDDA Roberto TAMANTI Tania</p>
<p>VERIFICA: (scritto, orale, prova pratica)</p>			<p><b>Online</b></p>	<p>ZEDDA Roberto TAMANTI Tania</p>

----->



**\*\*\*MODULO BASE 16 ORE\*\*\***

Modulo non è obbligatorio per coloro i quali hanno già frequentato il corso o siano in possesso di una laurea in Scienze Motorie

Argomento	Data	Orari	Sede	Docente
<b>Basi del Movimento:</b> Il Corpo nello Spazio; Il Ritmo per la gestione del movimento; Le capacità coordinative e condizionali; abilità motorie, gli assi e i piani, la terminologia specifica ed elementi di metodologia dell'insegnamento.  8 ORE	18.11.2023 (4 ore) e 25.11.2023 (4 ore)	Dalle 14,30 alle 18,30	<b>Online</b>	Teodoro Barreca
<b>Gestione del movimento</b> L'apparato muscolare e il tessuto mio-facciale; Le catene cinetiche; Postura interna ed esterna; Rachide e bacino; L'allineamento posturale.  8 ORE	02.12.2023 (4 ore) e 09.12.2023 (4 ore)	Dalle 14,30 alle 18,30	<b>Online</b>	Teodoro Barreca