

Corso di Formazione Insegnanti di Yoga



La S.d.A Ginnastiche del UISP Comitato Territoriale di Bologna APS organizza, per l'anno 2020, un **Corso di Formazione Insegnanti di Yoga** che si terrà nella sede di Bologna
Copertura regionale ed extra-regionale

Chi può partecipare:

Il corso è aperto a tutti coloro che hanno compiuto i 18 anni e abbiano almeno due anni di pratica certificata.

Qualifica Rilasciata:

Il Programma del Corso rispetta le norme del Regolamento Tecnico Nazionale 2019 e fa parte della Formazione per la Qualifica di “Insegnante Ginnastica finalizzata alla Salute e al Fitness – Metodica Yoga” – Codice identificativo Corso: GIN 10.

Modalità di svolgimento:

il corso di Formazione si svolgerà dal 29 febbraio 2020 al 05 Dicembre 2020 a Bologna, le lezioni sono suddivise in:

- ❖ 96 ore di formazione Yoga;
- ❖ 4 ore di Unità Didattica Normativa;
- ❖ 12 ore di Unità Didattica di Base da scegliere tra quelle organizzate dal comitato;
- ❖ 20 ore di tirocinio tecnico in affiancamento a un insegnante;
- ❖ Esami finali.

Per un Totale di 132 di Formazione complessiva.

Docenti:

Il Corso è tenuto da docenti formatori qualificati, tra i quali figura come il Supervisore del Corso il M° Giuseppe Tamanti (mastro di Yoga classico, Hatha-yoga e Samkhya. Titolo riconosciuto dalla UISP nell'anno 2000), ed ex Responsabile Nazionale dell'ex Settore Yoga dell'ADO-UISP (carica ricoperta dal 1999 al 2017).

Il costo:

La spesa per la partecipazione al Corso è di 420 €/corsista. La quota comprende;

- ❖ costo degli esami e rilascio Diploma;
- ❖ spese di partecipazione alla Unità Didattiche di Base (UDB), obbligatorie per ciascun corsista.

Le UDB vengono organizzate durante tutto l'anno dai Comitato Territoriale di Bologna e sono trasversali a tutte le discipline.

Costi aggiuntivi;

- ❖ costi per il Tirocinio,
- ❖ Tessera UISP “D” per dirigenti €22,00 con validità un anno sportivo;
- ❖ certificazione medica.

Modalità di pagamento;

All'atto dell'iscrizione dev'essere versato un anticipo di € 120,00; i restanti € 300,00 dovranno essere saldati entro il lunedì 17 febbraio mediante bonifico bancario intestato a UISP Comitato Territoriale di Bologna, Causale “Formazione Yoga” IBAN IT34S0306909606100000008106

N. minimo di iscritti: 15; n. massimo: 45.

Le iscrizioni sono aperte fino a lunedì 24 febbraio. Nel caso non si raggiungesse il numero minimo di corsisti, l'intero anticipo sarà restituito.

Per ogni informazione e per le iscrizioni rivolgersi alla Responsabile della Formazione per il Territoriale UISP di Bologna:

TERESA DI STEFANO – Tel.: 051 6027395 – Mail: teresa.distefano@uispbologna.it

Programma del corso:

SABATO 29/02/2020	9.30-13.30	ASANA 1 Asana tradizionali (hathapradipika, gheranda e shiva samhita) (ore 4)	Giuseppe Tamanti
	14.30-18.30	Anatomia e fisiologia del corpo umano in chiave olistica 1 (ore 4)	Mirko Montanari
SABATO 14/03/2020	9.30-13.30	ASANA 2 Asana moderni (ore 4)	Tanja Tamanti
	14.30-18.30	Anatomia e fisiologia del corpo umano in chiave olistica 2 (ore 4)	Mirko Montanari
SABATO 28/03/2020	9.30-13.30	PRANAYAMA 1 Tecniche di respirazione in abbinamento all'esercizio fisico e agli asana (ore 4)	Giuseppe Tamanti
	14.30-18.30	Rilassamento 1 (fisico, mentale ed emozionale) (ore 4)	Tanja Tamanti
SABATO 18/04/2020	9.30-13.30	PRANAYAMA 2 Tecniche di respirazione in abbinamento all'esercizio fisico e agli asana (ore 4)	Giuseppe Tamanti
	14.30-18.30	Rilassamento 2 (fisico, mentale ed emozionale) - (ore 4)	Tanja Tamanti
SABATO 09/05/2020	9.30-13.30	Tecniche di concentrazione prima, durante e dopo l'esecuzione dell'esercizio 1 (ore 4)	Tanja Tamanti
	14.30-18.30	Cultura, filosofia e storia dello Yoga 1 (ore 4)	Giuseppe Tamanti
SABATO 23/05/2020	9.30-13.30	Tecniche di concentrazione prima, durante e dopo l'esecuzione dell'esercizio 2 (ore 4)	Giuseppe Tamanti
	14.30-18.30	Cultura, filosofia e storia dello Yoga 2 (ore 4)	Giuseppe Tamanti
SABATO 06/06/2020	9.30-13.30	Studio dei movimenti e degli atteggiamenti delle mani e delle braccia - Mudra 1 (ore 4)	Tanja Tamanti
	14.30-18.30	Studio ed elaborazione dei suoni e delle musiche con utilizzo di strumenti 1 - Mantra (ore 4)	Giuseppe Tamanti
SABATO 26/09/2020	9.30-13.30	Studio dei movimenti e degli atteggiamenti delle mani e delle braccia - Mudra 2 (ore 4)	Giuseppe Tamanti
	14.30-18.30	Studio ed elaborazione dei suoni e delle musiche con utilizzo di strumenti 2 - Campane Tibetane (ore 4)	Tanja Tamanti
SABATO 10/10/2020	9.30-13.30	Lo Yoga per l'infanzia, la gravidanza, gli adulti, per la grande età e per i disabili - 1 (ore 4)	Mirko Montanari
	14.30-18.30	Alimentazione naturale ed Ayurveda 1 (ore 4)	Tanja Tamanti
SABATO 24/10/2020	9.30-13.30	Lo Yoga per l'infanzia, la gravidanza, gli adulti, per la grande età e per i disabili - 2 (ore 4)	Mirko Montanari
	14.30-18.30	Alimentazione naturale ed Ayurveda - 2 (ore 4)	Tanja Tamanti
SABATO 07/11/2020	9.30-13.30	Aspetti psicopedagogici dell'insegnamento: Yoga bimbi (ore 4)	Tanja Tamanti
	14.30-18.30	Aspetti psicopedagogici dell'insegnamento: Yoga per la gravidanza (ore 4)	Tanja Tamanti
SABATO 21/11/2020	9.30-13.30	Aspetti psicopedagogici dell'insegnamento: Yoga per adulti e grande età (ore 4)	Giuseppe Tamanti
	14.30-18.30	Aspetti psicopedagogici dell'insegnamento: Yoga per disabili (ore 4)	Mirko Montanari
Sab 28/11		Stage aggiornamento Insegnanti di Yoga	
SABATO 05/12/2020	9.30-13.30	Unità Didattica Normativa (ore 4)	Teresa Di Stefano
	14.30-18.30	Esami - Prova Finale (pratico, scritto, orale) - (ore 4)	Commissione