

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

Programma

MODULO METODICA YOGA:

Sabato 29 e domenica 30 gennaio 2022

Sabato 19 e domenica 20 marzo 2022

Sabato 9 e domenica 10 aprile 2022

Sabato 28 e domenica 29 maggio 2022

Sabato 18 e domenica 19 giugno 2022

Sabato 2 e domenica 3 luglio 2022

Sede: Centro Yoga Niketan, v.le Puccini 311/b, Lucca

MODULO BASE:

Sabato 26 e domenica 27 febbraio 2022

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

Sabato 29 gennaio 2022

Ore 9:30-13:30

Tecniche di respirazione, esercizio fisico e *asana*

Domenica 30 gennaio 2022

Anatomia e fisiologia del corpo umano in chiave olistica.

Sabato 26 febbraio 2022

Ore 9:30-13:30

Regolamento yoga: tra qualità, attestazioni e certificazioni.

Trasmissione di competenze e conoscenze (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 febbraio 2022

Ore 9:30-13:30 / 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 Costanza Ceccarelli

Dott. Giovanni Visca

Dott.ssa Daniela Volla

Sabato 19 marzo 2022

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

Āsana tradizionali e moderne

Domenica 20 marzo 2022

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

Rilassamento (fisico, mentale ed emozionale)

Sabato 9 aprile 2022

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

Le tradizioni meditative.

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

Domenica 10 aprile 2022

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

Cultura filosofia e storia dello yoga

Sabato 28 maggio 2022

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

Didattica dello yoga.

Studio ed utilizzo dei suoni (mantra) in alcune tradizioni yoga.

Domenica 29 maggio 2022

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

Studio dei movimenti e degli atteggiamenti delle mani e delle braccia

Sabato 18 giugno 2022

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

Alimentazione naturale

Domenica 19 giugno 2022

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

Sabato 2 luglio 2022

Ore 9:30 – 13:30 / 14:00 – 18:00

Didattica dello yoga.

Struttura delle lezioni: come si costruisce una sequenza armonica.

Domenica 3 luglio 2022

Laboratorio sulla costruzione delle sequenze.

DOCENTI:

Dott.ssa Costanza Ceccarelli

Emilio Masserati

Dott.ssa Gaia Rovai

Dott. Giovanni Visca

TIROCINIO:

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

ESAME FINALE

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 (UDB).

Le UDB sono obbligatorie per ciascun corsista e trasversali ad ogni disciplina. Per le date di svolgimento tenere monitorato il sito del Comitato Regionale Toscana e del Comitato Territoriale Lucca Versilia.

Raggiunto il **numero minimo di 8 iscritti**, sarà comunicato per mezzo e-mail l'avvio del corso.

Nel caso **non si dovesse raggiungere il numero minimo di partecipanti** l'intera somma versata sarà restituita. **In caso di recesso o abbandono**, per qualsiasi motivo, **dopo l'avvio del corso**, non si avrà diritto ad alcun rimborso.