



CORSO QUADRIENNALE FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA E MEDITAZIONE AYCO

ROMA – TREVISO – TRIESTE

Nuovo ciclo da ottobre 2021 - In presenza e online

Una **formazione completa** per acquisire tutte le conoscenze teoriche e gli strumenti pratici fondamentali per diventare insegnanti e insieme **approfondire la pratica e lo studio dello yoga e della meditazione**. La scuola si ispira da una parte agli insegnamenti della tradizione **Viniyoga** trasmessi da T. Kṛṣṇamācārya e T.K.V. Desikachar e dall'altra agli insegnamenti del **buddhismo antico**. Sia la pratica yoga che quella della meditazione saranno coltivate e approfondite durante tutto l'arco della Formazione.



- ◆ Per approfondire e fare esperienza profonda della pratica di yoga e meditazione
- ◆ Per acquisire tutti gli strumenti teorici e pratici per l'insegnamento
- ◆ Per formarsi in una tradizione strutturata e coesa, il Viniyoga
- ◆ Per conseguire un titolo in linea con le recenti normative
- ◆ Per insegnanti già diplomati in altre scuole che desiderano arricchire le proprie conoscenze

◆ DISCIPLINE DI STUDIO

- ◆ *Āsana, prāṇāyāma, bandha, mudrā*, rilassamento
- ◆ Meditazione secondo gli insegnamenti del buddhismo antico
- ◆ Corso Mindfulness per Insegnanti Yoga
- ◆ Yoga individuale e yoga terapia
- ◆ Studio e recitazione degli *Yoga-sūtra* di Patañjali e di altre fonti classiche (*Haṭha-yoga-pradīpikā, Gheraṇḍa-saṃhitā, Śiva-saṃhitā*)
- ◆ Cultura e filosofia indiana e buddhista
- ◆ Didattica e metodologia per l'insegnamento
- ◆ Elementi di anatomia, fisiologia, psicologia
- ◆ Normative giuridiche e fiscali

◆ DIDATTICA

Il Corso prevede **1000 ore circa di formazione**:

- ◆ **700 ore** di didattica frontale e di pratica secondo le linee guida UNI e Y.A.N.I.
- ◆ **300 ore** circa da remoto (online): un corso yoga 1 volta a settimana per due anni e un corso di meditazione 1 volta a settimana per quattro anni
- ◆ 8 week-end ogni anno + 4 intensivi estivi + 2 seminari di 3 giorni
- ◆ dispense, schede, sequenze di pratica e ulteriore bibliografia

◆ DOCENTI FORMATORI

L'Accademia Ayco vanta 20 anni di esperienza maturata nella formazione yoga. I suoi formatori sono insegnanti qualificati con decennale esperienza di studio, pratica e insegnamento delle tradizioni yoga e meditazione.

◆ DIPLOMA FINALE

Il Diploma Ayco segue gli standard di qualità della norma UNI sull'attività professionale dell'insegnante yoga (2016), del Programma di base Europeo UEY/EUY e della Y.A.N.I. (Yoga Ass. Nazionale Insegnanti).

ISCRIZIONI APERTE

Ayco Accademia Yoga di Consapevolezza

www.ayco.it - formazione@ayco.it