

AMRITA YOGA CLASSIC

FORMAZIONE BIENNALE DI YOGA

PROGRAMMA DEL CORSO

Il **Teacher Training** si rifà allo studio di tre grandi scritture dell'Hatha Yoga: *Gheranda Samhita*, *Hatha Yoga Pradipika* e *Shiva Samhita*.

Gli yogi hanno avuto esperienza diretta di come l'unione sapiente di queste pratiche possa aumentare il flusso dell'energia collegando la **forza pranica individuale** con la **forza Cosmica Universale**.

La specialità di **AMRITA YOGA CLASSIC** sarà il condividere e portare alla luce le preziose pratiche che riguardano **ASANA, PRANAYAMA, MUDRA, BANDHA**, associate alle visualizzazioni di punti vitali nel corpo, secondo la Tradizione Classica indiana con attenzione a benefici, controindicazioni e varianti.

ASANA

Le asana non sono soltanto dei semplici esercizi fisici, sono qualcosa di più: aiutano a **raggiungere l'equilibrio mentale** e a **controllare le emozioni**, oltre a **produrre benefici spirituali**.

Le asana possono essere divise in due grandi gruppi: **posizioni per la salute e la forza** e **posizioni meditative**. Le posture dinamiche spesso richiedono movimenti energetici e hanno lo scopo di aumentare la flessibilità dei muscoli e le articolazioni, accelerare la circolazione, massaggiare gli organi interni, eliminare tossine, e tanti altri benefici.

Le posture più statiche, invece, hanno benefici più sottili sul corpo pranico e mentale. Queste posizioni sono eseguite con il minimo dei movimenti e massaggiano dolcemente gli organi interni, le ghiandole e i muscoli, rilassando i nervi di tutto il corpo. La pratica delle asana carica il sangue di ossigeno e arresta

il ristagno del sangue venoso. Il corpo si riempie di **abbondante energia**. I centri nervosi e il midollo spinale si rafforzano e si rigenerano.

PRANAYAMA

Lo scopo del pranayama è il controllo del prana per **congiungere il respiro alla mente**. Grazie alla pratica regolare del pranayama, gli yogi immagazzinano prana in abbondanza, proprio come una batteria accumula elettricità. Il praticante di Yoga che ha accumulato una grande quantità di prana irradia **forza, vitalità e magnetismo** tutto intorno a lui.

MUDRA

In sanscrito significa "sigillo", "gesto" o "atteggiamento". I mudra sono una combinazione di movimenti fisici sottili che modificano lo stato d'animo, l'attitudine e la percezione e che rendono più profonde la **consapevolezza** e la **concentrazione**. Un mudra può coinvolgere tutto il corpo in una combinazione di asana, pranayama, bandha e tecniche di visualizzazione.

BANDHA

I bandha erano classificati come parte dei mudra ed erano trasmessi oralmente da maestro a discepolo. La parola sanscrita significa "tenere", "stringere" o "chiudere". Lo scopo dei bandha è **bloccare il prana in particolari aree del corpo e dirigere il flusso nel canale centrale della colonna vertebrale**. Quando sono combinati in tal modo, essi **risvegliano le facoltà psichiche e donano profondità alle pratiche yogiche superiori**.

PROGRAMMA DETTAGLIATO

1. **Introduzione** allo Hatha Yoga e significato
 2. **Studio delle antiche Scritture dello Hatha Yoga:**
Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita, Shiva Samhita
 3. **Pratica delle Asana:**
 - Warm's Up - Riscaldamento e scioglimento
 - Posizioni in piedi
 - Posizioni in avanti
 - Posizioni indietro
 - Posizioni laterali
 - Torsioni e rotazioni della spina dorsale
 - Posizioni invertite e capovolte
 - Tecniche e metodiche di Savasana
 - Posizioni sedute per il Pranayama e la Meditazione
 4. **Le Asana che verranno studiate** con il loro allineamento e le dovute varianti:
 - Adho Mukha Shvanasana
 - Adho Mukha Virasana
 - Akarshana Dhanurasana
 - Ardha Chandrasana
 - Ardha Matsyendrasana
 - Baddha Konasana
 - Bakasana
 - Balasana
 - Bhujangasana
 - Chakrasana
 - Chaturanga Dandasana
 - Dandasana
 - Dhanurasana
 - Ganapatiasana / Virabhadrasana III
 - Garudasana
 - Gomukhasana
 - Halasana
 - Janu Shirasana
 - Jathara Parivartasana
 - Karnapirasana
 - Matsyasana
 - Mayurasana
 - Muktasana
 - Natarajasana
 - Navasana
 - Padahastasana
 - Padmasana
 - Parighasana
 - Parivrtta Parsvakonasana
 - Parivrtta Trikonasana
 - Parsvakonasana
 - Parsvotanasana
 - Paschimotanasana
 - Pavanmuktasana
 - Pincha Mayurasana
 - Prasarita Padotanasana
 - Purvotanasana
 - Rajakapotasana
 - Salabhasana
 - Sarvangasana
 - Sasamgasana
 - Setu Bandhasana
 - Simhasana
 - Sirshasana
 - Supta Vajrasana
 - Tadasana
 - Tola Trikonasana
 - Utthita Hasta Padangusthasana
 - Utthita Trikonasana
 - Upavistha Konasana
 - Ustrasana
 - Utkatasana
 - Vajrasana
 - Vasisthasana
 - Viparita Karani
 - Virabhadrasana I
 - Virabhadrasana II
 - Vrikasana
 - Yoga Mudra
- Differenti versioni di Surya Namaskar:
- Uso degli attrezzi (Cinture, mattoncini, bolster, coperte e parete)
5. **Pranayama**, la Scienza dell'Energia Vitale
 6. **Studio dei differenti stili di Yoga:** Antichi e moderni
 7. **Scienza dei Bandha e dei Mudra**
 8. **Introduzione alla Scienza Yoga:**
Studio del corpo sottile: Chakra, Canali sottili, Kundalini
 9. **Meditazione e Asana meditative**
 10. **Metodologia:** Metodi di insegnamento, come essere un bravo insegnante, imparare a correggere e a condurre
 11. **Filosofia Yoga:** Yoga Sutra, Induismo e Buddismo
 12. **Anatomia e fisiologia**
 13. **Yoga e Ayurveda:** Antichi metodi della Scienza medica indiana che agiscono attraverso esercizi Yoga, tecniche meditative, stile di vita, routine quotidiana, rimedi erboristici, sistemi di autoguarigione e gestione dello stress
 14. **Introduzione allo Yoga per bambini e Yoga in Gravidanza**

CORPO DOCENTE

RENATO VISHNUPADA DE SIMONI



Nel 1987 ottiene il diploma di Sivananda Yoga, nello Yoga-Vedanta Forest Academy, della Divine Life Society, in Sivananda Ashram di Rishikesh, in India. Nel corso degli anni viene supervisionato dallo Swami Yogaswarupananda, attuale Vicepresidente della Divine Life Society di Rishikesh.

Nei suoi numerosissimi viaggi in India incontra yogi e maestri spirituali che infondono la conoscenza dello Yoga in maniera privata e individuale.

Nel 1997, con Susanna Piccardi, fonda *Amrita*, il centro Yoga e ayurveda che ancora dirige insieme a sua figlia. Il centro fiorisce nel tempo come oasi di pace dove portare Yoga, ayurveda, consapevolezza. La conoscenza di queste due scienze sorelle viene divulgata a Roma e nel Centro Italia. Collabora con medici indiani e studia l'Ayurveda fino a divenire Esperto in farmacologia ayurvedica ottenendo un diploma di *Ayurvedic Practitioner*, direttamente dall'università di Gwalior in India.

Alla fine degli anni Novanta partecipa a tre seminari di Ananda Yoga con il fondatore dell'Ananda Yoga in America, Mr Gyandev.

Nel 2010 ottiene il diploma di un anno di formazione in Accademia di Yoga e Ayurveda di 200 ore con il Dr. Rajesh Shrivastava, certificato dal Vivekananda Needam del Madhya Pradesh in India.

Dal 1998 organizza ogni anno due viaggi spirituali in India come guida e leader di gruppi di ricerca.

Attualmente sta concludendo il corso di formazione in Insegnante di Raja Yoga e Meditazione presso la comunità di Yoga di Ananda di Assisi.

Dal 2010 dirige e supervisiona gruppi di meditazione per principianti e avanzati attraverso gli insegnamenti del Kriya Yoga di Paramhansa Yogananda.

BARBARA BHANAVI BALDACCINI

Per molti anni si è dedicata alla ricerca artistica sulla teatralità del movimento, attraverso le tecniche del mimo corporeo e del teatro gestuale, formandosi in Italia e all'estero (Théâtre du Mouvement a Parigi e Theatre de l'Ange Fou a Londra). Lo Yoga ha inizialmente affiancato questo cammino, ma è diventato poi protagonista della sua ricerca grazie all'incontro con la via del Bhakti Yoga – lo Yoga della devozione – e allo studio dei testi sacri, che le hanno permesso di percepire il profondo valore della disciplina sul tappetino e nella vita quotidiana.

Si reca nel sud dell'India, determinata ad approfondire i suoi studi e a visitare templi e luoghi della cultura indiana, praticando intensamente secondo il metodo Sivananda Yoga che continua a studiare con la sua insegnante indiana in Italia. È certificata RYT 500 Registered Yoga Teacher dopo un percorso quadriennale.

Ama ampliare continuamente la sua formazione, attingendo da vari insegnanti con i quali sperimentare tecniche e stili diversi: Iyengar, Sivananda, Ashtanga, Vinyasa Flow, Nada, Kundalini Yoga.

Nelle sue classi attinge con rispetto alle pratiche tradizionali, abbinando le tecniche di respirazione e gli allineamenti posturali al vigore delle sequenze dinamiche, accompagnando a un percorso di ascolto profondo e sperimentazione personale.

È insegnante certificata Yoga per Bambini e ha una specializzazione come danza movimento terapeuta DMT-ER® con la quale si confronta anche con disabilità fisiche e psichiche.

Anatomia e Fisiologia

MASSIMO DE SIMONE

Medico-chirurgo laureato presso l'Università degli Studi "Sapienza" di Roma, specialista in Medicina Interna, Direttore del Pronto Soccorso e Medicina d'Urgenza dell'Ospedale S. Eugenio dal 1999 al 2013, già professore a contratto in Medicina d'Urgenza presso l'Università "Tor Vergata" di Roma, docente nel Corso di Formazione Specifica in Medicina Generale della Regione Lazio, dal 2002 pratica Hatha Yoga con il maestro Renato De Simoni e meditazione Vipassana.

Yoga per Bambini

AURORA JAMUNA DE SIMONI



Appassionata del mondo dell'infanzia, inizia prestissimo a essere coinvolta in attività nel campo del gioco e dell'educazione: animatrice di feste, operatrice didattica in fattorie, accompagnatrice e tutor di bambini e adolescenti in soggiorni estivi in Italia e all'estero. Laureata in Cooperazione Internazionale presso l'Università Roma Tre, ha poi conseguito il Master in Diritti Umani ed Intervento Umanitario presso l'Università di Bologna. Dirige il centro Yoga Ayurveda *Amrita* dal 2000 con grande passione e creatività. Pratica *Hot-stone massage* e massaggio ayurvedico stile keralese

CORPO DOCENTE

dopo formazioni sia in Italia con il Maestro Govindam sia in India presso una clinica ayurvedica. Arteterapeuta presso la Sipea Onlus, si è specializzata in "Espressioni creative e Danzamovimentoterapia". Ha creato nel tempo diversi corsi di Yoga per bambini e ragazzi dal 2010, unendo Yoga e metodi espressivi e artistici. Si specializza nel tempo nei seguenti metodi di Yoga per bambini: *The Childplay Yoga Program, Yoga Alliance e KRI, *Gioca Yoga@presso l'A.I.Y.B., *Yoga per bambini con bisogni speciali presso Namah. Si diploma in Yoga Terapeutico presso l'Accademia Yoga e Ayurveda con il dottore ayurvedico Rajesh Shrivastava. Nel 2017 diviene insegnante Yoga per adulti con stile Odaka Yoga, che si rifà alla tradizione Hatha Yoga apportando innovazioni contemporanee legate al movimento dell'acqua e alla biomeccanica. Ama il gioco, la natura e tutto ciò che è crescita personale, con profondo amore per la scoperta e il lavoro su sé stessi.

Yoga in Gravidanza

SABRINA ARATHI GIANNÒ

Nasce a Tripoli in Libia, vive vicino a Rignano Flaminio (Roma) dove anima l'Associazione culturale Mata Devi con incontri che uniscono il benessere fisico alla ricerca spirituale, cerchi di donne e guarigione del femminile. Mamma e nonna felice di due nipotini è stata da sempre attratta dallo Yoga e dalle terapie olistiche. Da più di vent'anni pratica terapia Shiatsu. Il suo grande amore per lo Yoga e la sua assidua ricerca di benessere globale della persona nella sua parte fisica, mentale e spirituale la portano a incontrare, nel 2007, gli insegnamenti del Maestro spirituale Paramahansa Yogananda, diventandone subito discepola; intraprende la scuola di formazione insegnanti nell'Accademia Europea di Ananda Assisi, conseguendo il diploma di Istruttrice e Insegnante di Ananda Yoga. Autrice del libro *Il Piccolo Yogi e Yoga in gravidanza - Un messaggio d'amore per te e il tuo bambino*, tiene corsi di formazione all'Accademia Europea di Ananda Yoga per insegnanti di Yoga, bambini e donne in gravidanza. A Roma insegna Ananda Yoga per adulti, Yoga pre e post parto e per bambini. Fa parte del team di insegnanti dell'Accademia europea di Ananda Yoga vicino ad Assisi per i master di specializzazione Ananda Yoga bambini, gravidanza e anziani.

Filosofia dello Yoga: Induismo e filosofia dello Yoga

PROFESSOR PIETRO FALICA

È un attento conoscitore della cultura e della tradizione spirituale indiana. Laureato presso l'Istituto Orientale dell'Università "Sapienza" di Roma, ha trascorso anni di studio e ricerca spirituale in India. Vive e lavora ad Assisi e da circa quarant'anni – con le Edizioni Vidyananda – traduce, pubblica e diffonde i testi della più pura tradizione spirituale indiana.

Buddismo

PROFESSOR LINO LEPORE

Insegnante di Filosofia e Scienze dell'Educazione. Counselor relazionale (SICo) e trainer (Aleph) di meditazione e Pnl Umanistica. Consulente e Formatore della Comunicazione Empatica e la gestione del conflitto.

Yoga e Ayurveda

DOTTOR RAJESH SHRIVASTAVA



Laureato in Scienze Naturali e in Medicina Ayurveda presso l'Università di Gwalior in India. Diploma in Yoga presso la Vivekananda Kendra (Yoga Research Institute) di Kanyakumari, India. Una lunga e intensa esperienza nel settore dello Yoga e Ayurveda in diversi anni d'attività professionale. Insegnante di Yoga presso Vivekananda Kendra, una delle tre grandi scuole di ricerca di Yoga in India. Ha lavorato come Yoga trainer e consulente in Ayurveda (Chandak Arthropaedic Hospital, Gwalior in India). Co-fondatore e direttore clinico dell'Ayurveda & Yoga Research Centre e Ayurveda Health Home, Kathmandu, Nepal. Dal 1998 è in Italia, a Bologna; si è attivato nello Yoga e Ayurveda, in collaborazione con l'Istituto Himalayano di Ricerca in Ayurveda e Associazione nazionale Italia-Nepal Bologna. Ha tenuto centinaia di conferenze, seminari, workshops e corsi sui diversi aspetti dello Yoga e Ayurveda a Bologna, Modena, Reggio Emilia, Pesaro, Ferrara, Cremona, Verona, Padova e Treviso. In Europa, in Germania e a Praga.

Saranno presenti ospiti illustri nei *differenti stili di Yoga*.

OM SHANTI SHANTI SHANTI

STRUTTURA GENERALE DEL CORSO

Il **CENTRO YOGA AMRITA**, dopo trent'anni di pratica e vent'anni di insegnamento nel campo dello Yoga, offre una formazione completa di due annualità, con la conduzione sapiente di Renato De Simoni e dei suoi collaboratori attentamente scelti. Questa formazione professionale è indirizzata a **tutti coloro che desiderano diventare insegnanti autorizzati e anche a tutti coloro che vogliono approfondire la scienza dello yoga a livello individuale e praticare in sicurezza, ricevendo un attestato di frequenza**. Un corso che enfatizza sia l'aspetto psicofisico sia l'aspetto spirituale, troppo spesso tralasciato, di questa antichissima scienza. Il corso è costruito in modo tale da rispondere ai bisogni di chi si appresta a insegnare, così come di chi voglia approfondire la conoscenza dello Yoga come percorso personale. Pertanto questo corso intensivo garantisce **solide basi ai principianti** e apre **nuovi orizzonti ai praticanti più esperti**.

CALENDARIO

Visita il nostro sito www.amritayoga.it per essere sempre aggiornato sulle date dei corsi e di tutte le nostre attività.

METODOLOGIA

METODO DI STUDIO

Il riferimento è ai testi classici attraverso lo studio di:
Esecuzione - Respirazione - Controindicazione - Benefici Varianti - Visualizzazioni delle parte vitali del corpo.

MATERIALE DIDATTICO

Verrà fornito un **manuale didattico arricchito da sequenze Yoga e rilassamenti guidati**.

SEMINARI SPECIFICI

Tra il I e II anno ci sarà la possibilità di alcuni approfondimenti con esperti del settore come:

ANATOMIA E FISILOGIA – Verranno approfonditi gli apparati osteo-muscolare, endocrino, respiratorio, cardio-circolatorio e la fisiologia classica.

FILOSOFIA INDIANA – Si potranno approfondire testi classici indiani come gli Yoga Sutra rivelati nel loro aspetto pratico. Accenni sulla Bhagavad Gita. Panoramica dei diversi stili di Yoga nel mondo: workshop esperienziali per conoscere i principi base che accomunano altri stili di Yoga, aderenti alla visione di Amrita Yoga Classic.

YOGA PER BAMBINI – Per conoscere esigenze, bisogni e specificità del mondo dell'infanzia e imparare una struttura base di una lezione Yoga per bambini.

YOGA IN GRAVIDANZA – Per conoscere esigenze, bisogni e specificità per le mamme e apprendere sequenze utili per la gestazione.

AYURVEDA – Per conoscere le costituzioni psico-fisiche "dosha" declinate all'interno della lezione Yoga, per capire disturbi e sintomatologia dell'allievo.

REQUISITI DI ACCESSO

Tutti i corsi sono a numero chiuso (**min. 12 - max. 18 partecipanti**) ed è previsto un **colloquio preventivo di ammissione**.

OTTENERE LA CERTIFICAZIONE

Per conseguire il diploma di Insegnante in Amrita Yoga Classic occorre:

- Completare l'intero programma del biennio (con assenze permesse del 30% per entrambi gli anni)
- Superare l'esame scritto, orale e pratico del primo e secondo anno
- Praticare regolarmente Asana e Pranayama
- Condurre una lezione di yoga Amrita Yoga Classic.

PERCHÉ SCEGLIERE AMRITA YOGA CLASSIC

Questa scuola si differenzia dalle altre perché attinge il suo bagaglio formativo direttamente dai **sacri testi dell'Hatha Yoga**, dai quali prende ispirazione e riferimento come in una tradizione tramandata oralmente.

Troppo di frequente nei corsi di formazione, oltre alla bellezza della preparazione a una posizione Yoga, è assente tutto quel che riguarda la centratura in sé stessi e l'ascolto interiore delle Asana.

In questa formazione invece si verrà seguiti costantemente nella pratica, **affinando la propria tecnica di osservazione e correzione**, affinché si possa sperimentare il **corretto allineamento su di sé**, percependo lo Yoga in tutti i suoi aspetti. Si sosterrà la pratica personale con delle sequenze fornite dal corpo docente al fine di migliorarsi e, per chi vorrà, poterlo un giorno condividere nelle proprie classi.

RICONOSCIMENTI

La formazione sarà riconosciuta dallo Csen e da Yoga Alliance dopo il superamento di 500 ore.



CONTATTI

Aurora De Simoni 349 5036 705 (info generali e iscrizione)
Renato De Simoni 339 3081 272 (info sul metodo AYC)

AMRITA YOGA CLASSIC

FORMAZIONE BIENNALE DI YOGA

CALENDARIO DEL CORSO

PRIMO ANNO

22–23 gennaio 2022
26–27 febbraio 2022
26–27 marzo 2022
23–24 aprile 2022
28–29 maggio 2022
24–25–26 giugno 2022 (RESIDENZIALE:
da venerdì alle ore 17:00)
17–18 settembre 2022
22–23 ottobre 2022 (ESAMI)

SECONDO ANNO

26–27 novembre 2022
17–18 dicembre 2022
28–29 gennaio 2023
25–26 febbraio 2023
25–26 marzo 2023
22–23 aprile 2023
27–28 maggio 2023
23–24–25 giugno 2023
(RESIDENZIALE ed ESAMI)

SEDE

In attesa di una sede Amrita, saremo ospiti del **centro Yoga Vishnu** in zona **Spinaceto/Eur**, in **via Carlo Avolio 60 A**.
Per raggiungere la sede con i trasporti: **metro Eur Palasport** (una volta giunti lì verrà a prendervi uno dei vostri compagni di corso).

QUOTA

All'interno del costo annuo sono già previsti:
– i **costi di tesseramento** per divenire tesserato Amrita asd/Csen;
– il **manuale didattico** e tutte le **dispense**.

Per la formazione l'**ammontare annuo** è di **1.650 €**

ACCONTO 350 €

RESTANTE 6 rate da 216 €

SCONTISTICA Chi salda in **un'unica soluzione a inizio anno**, oppure chi ha pagato in anticipo ("early bird"), può usufruire di uno sconto del **5% sul totale**, ovvero **1.568 €**. L'acconto rimane uguale e così le 5 rate; l'ultima rata è invece scontata e risulta di 138 €.

RESIDENZIALE

Il residenziale – di **3 giorni e 2 notti in natura** – ha un costo di **160 €** da saldare direttamente alla struttura ricettiva che ci ospita (nella quota è **compresa la pensione completa e il pernottato in doppia**).
Il residenziale si terrà presso l'**Agriturismo Pianeta Verde** in Località Sant'Elia 1, **Montenero Sabino**.

PER ISCRIVERSI

- Versare l'**acconto** di **350 €** tramite bonifico con causale: **Iscrizione AYC + COGNOME + NOME**.
- Inviare **copia** dell'avvenuto pagamento a **info@amritayoga.it**
- Compilare **Modulo Soci Amrita**:
<https://forms.gle/oYvegBQ4o5hgDjbc8>

DATI BANCARI

AMRITA ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
UNICREDIT BANCA DI ROMA
IT85Go200805179000102946377

INFORMAZIONI Aurora De Simoni 349 503 6705

