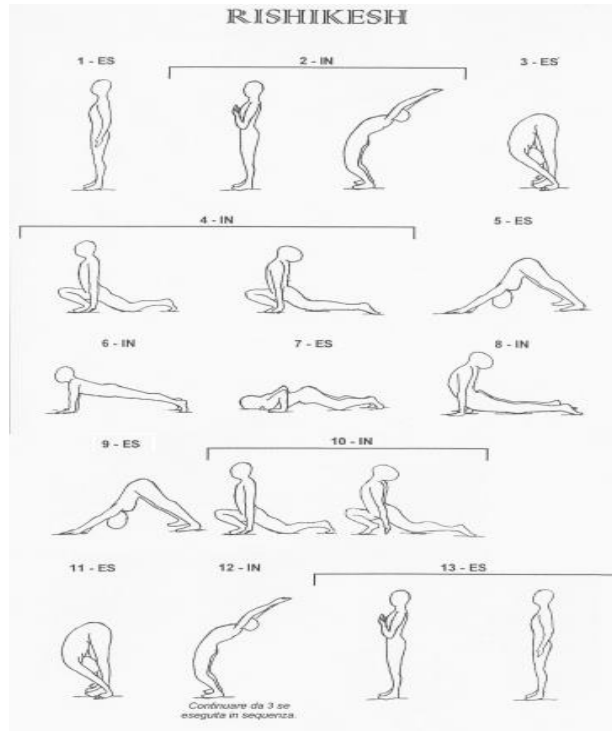


SCUOLA DI FORMAZIONE INTERNAZIONALE DI HATHA YOGA e AYURVEDA DELL' ISTITUTO EDEREL PATROCINATA da E.Y.F (EUROPEAN FEDERATION) e **WORLD M.Y.M (MOVIMENTO PER LO YOGA E AYURVEDA)** sede in via San Francesco, 31 Massafra. L' Istituto Ederel si pone l'obbiettivo di creare nuove e più complete figure professionali nel campo dello Yoga, dello Yoga terapia e dell' Ayurveda, entrambe le discipline in grado di rispondere alla richiesta sempre più pressante di recupero della salute sia a livello naturale-salutistico, sia spirituale. Oltre a sviluppare una crescita personale, i partecipanti al corso avranno anche un sicuro sbocco lavorativo, sia per lo svolgimento di un'attività "in proprio", sia trovando impiego nelle numerose strutture, sorte recentemente e volte al recupero del benessere psicofisico come: Scuole Yoga e Ayurveda, Poliambulatori, Centri Benessere e Termali, SPA, Grandi Alberghi, Centri Vacanze, ecc. Essi saranno in grado di tenere lezioni di Yoga o Ayurveda e di orientare le persone ad un corretto stile di vita; potranno essere da guida nel recupero del benessere fisico e mentale, attraverso l'applicazione di una dieta appropriata, consigliando pratiche di yoga o l'uso di rimedi ayurvedici; suggerire buone norme per mantenere il giusto equilibrio e la perfetta armonia tra mente e corpo, secondo la costituzione; eseguire pratiche terapeutiche individuali come massaggi ed altre numerose tecniche ayurvediche. Il corso avrà la durata di quattro anni e si svolgerà in quaranta fine settimana (dieci all'anno, per quattro anni) per un totale di 640 ore. A fine anno si terranno gli esami delle singole discipline e verrà rilasciato il relativo attestato come previsto dal regolamento internazionale con i seguenti titoli riconosciuti dalla European Yoga Federation e dal World Movement for Yoga and Ayurveda:

- 1° Assistente Yoga:** Yoga Pravesh (1° anno - 150 ore)
- 2° Istruttore Yoga :** Yoga Parichaya (2° anno - 300 ore)
- 3° Guida Yoga:** Yoga Shikshaka (3° anno -450 ore)
- 4° Insegnante Yoga:** Yoga Siromani (4° anno- 600 ore)



CORSO STRAORDINARIO DI FORMAZIONE DIRETTO DAL MAESTRO PIERO PRIYADEVA L'EREDE



Per informazioni contattare:
 Amadio Bianchi Swami Suryananda Saraswati
 cell: 3356824330
 Piero Priyadeva L'Erede cell:3921269268
 Segreteria Nunzia Miola cell:3356464259

10 WEEK END PER ANNO ACCADEMICO

Sede degli incontri: da definire (MASSAFRA)

All'interno del corso di formazione alcuni week end verranno organizzati fuori Massafra, alla scoperta di sole, mare, siti energetici e terapeutici.

I week end monotematici saranno aperti anche a quanti volessero approfondire determinati aspetti dello yoga e dell'ayurveda in scenari naturali e unici per la ricchezza di energie ed effetti benefici sull'organismo.



Costo Iscrizione: € 200 una tantum (solo il primo anno) che coprono i costi dei materiali, dispense ecc.

Il pagamento si può effettuare nei seguenti 4 modi:
annuale anticipato totale € 1.400
trimestrale anticipato € 600 a rata (totale Euro 1.800)

A weekend € 200 (totale € 2000)

Partecipazioni estranei a un solo weekend: € 200

PROGRAMMA YOGA

Storia e basi filosofiche: dai Veda al Sanatana Dharma
I sei punti di vista o scuole di pensiero più note del mondo indiano.

Studio approfondito della filosofia Samkhya

Il Mahabharata e la Bhagavad Gita - i più importanti testi epici indiani

I quattro scopi dell'esistenza dell'uomo: Dharma, Artha, Kama, Moksha

Anatomia e Fisiologia sottile.

Studio dei principi etici e morali dello yoga secondo il sistema di Patanjali o Asthanga yoga. Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dhyana e Samadhi.

Lo stato dell'animo dello yoga. Hatha Yoga Pradipika, e Yoga Sutra di Patanjali confronto.

L'importanza del respiro: introduzione al PRANAYAMA.

Fisiologia del respiro e azione energetica dello stesso.

Studio e pratica della respirazione utilizzati nella pratica dello Yoga.

L'aspetto energetico: i Guna, I Vaju, Le Nadi, I Chakra.
Introduzione all'insegnamento: metodologie, osservazione, ruolo dell'insegnante.

Asana, Pranayama, Mudra, Banda, Kriya e Tecniche di Rilassamento.

Lavoro dedicato all'allineamento e alla simmetria del corpo nelle asana; utilizzo dei supporti.

Studio del Vinyasana: sequenze, movimento e respiro. Surya Namaskar e Chandra Namaskar.

Yoga terapia: sequenze terapeutiche utili alla cura di disturbi psicofisici.

Medicina Tradizionale Cinese (MTC): Breve introduzione ai meridiani e la loro collocazione nel corpo umano.

Come il sistema dei meridiani influisce sullo stato energetico, emozionale e strutturale nelle asana.

Tecniche di Meditazione. Studio base delle tecniche meditative più diffuse.

Area logistica

Accenno di marketing, come gestire un proprio centro yoga.

Pronto soccorso con durata di 8 ore.

Parte finale con esame pratico e teorico annuale con rilascio di attestato di partecipazione.

Programma AYURVEDA

Anatomia e fisiologia: Dosa, Vata, Pitta, Kapha: concetto, composizione, caratteristiche; Subdosa: funzioni, localizzazioni; Dhatu (elemento costruttore, tessuti); Dhara (membrane); Srotas (canali circolatori); Mala (elementi di scarto), Agni (la trasformazione e i 13 fuochi); Ama (tossine) - e Nirama (privo di tossine); Cakra e Nadi (centri e canali sottili); Mente - corpo e relazioni; Nidana e Pariksha (i meccanismi della malattia e la diagnosi); Nidana (riflessioni sulle cause ed i meccanismi della Vikriti o malattia); Pariksha (la diagnosi ayurvedica o diagnosi degli otto aspetti. Alimentazione ayurvedica; Le erbe indiane e quelle occidentali; Teoria del Panchakarma (tecniche di purificazione); Rasayana (ringiovanimento). Nel corso verranno proposte ed esercitate praticamente alcune procedure. Lo studente deve sviluppare la capacità di consigliare, decidere quale siano le più adeguate, inoltre deve essere in grado di

suggerire le sostanze terapeutiche da utilizzare, riconoscendo anche gli inadeguati effetti collaterali.

Programma YOGATERAPIA

Studio dell'anatomia classica

Studio dell'effetto terapeutico dei vari livelli dello yoga classico

Apprendimento della sistematizzazione di una pratica (Sadhana) collettiva o individuale; Yoga Nidra (tecniche di rilassamento) che favoriscono la distensione fisica e mentale; Kundalini Yoga o Tantra (risveglio ed utilizzo dell'energia vitale)

Con la partecipazione di altri docenti di fama internazionale



AMADIO BIANCHI

Presidente del World Movement for Yoga and Ayurveda, della European Yoga Federation e della Scuola Internazionale di Yoga e Ayurveda C.Y.Surya, Vicepresidente della International Yog Confederation di Delhi (India) e Membro Fondatore della European Ayurveda Association



Il corso ha il patrocinio del World Movement for Yoga and Ayurveda, della European Yoga Federation, della Confederazione Ufficiale Italiana di Yoga e della Scuola Internazionale di Yoga e Ayurveda C.Y.Surya.

