



# DYOGA

## **DYOGA CORSO DI FORMAZIONE RYS 250 PLUS**

- **HATA VINYASA TEACHER TRAINING COURSE RYS 250 PLUS -**

### **1° LIVELLO AVANZATO**

Formato Programma Intensivo svolto in minimo 250 massimo 310 ore pratiche e teoriche, suddiviso:

Pratica - **170 ore**

Teoria - **70 ore**

Anatomia - Fisiologia - Biomeccanica - Mental Coach - **60 ore**

**170 ore**

**70 ore**

**60 ore**

**TOTALE: 300 x (Face to Face) 90% ore in presenza ERYT = 270 in presenza**

Oppure:

**Virtual Format 300 x (Online)** Tutti i livelli RYS (250 PLUS, 350, 500, 500 PLUS e 1500 ore) richiedono l'obbligo di erogare l'80% delle ore didattiche assegnate per ciascun livello, in formato live/streaming. Le rimanenti ore possono essere erogate sempre in formato online pre-registrato.

Il corso viene svolto in 3 sessioni al mese dipartito in 1 week-end +un giorno infrasettimanale del mese corrente, per la durata di 12 mesi

### **ORE TOTALI SVOLTE NEL CORSO**

La durata di ogni sessione di insegnamento giornaliera è di 9 ore. Durante le lezioni è prevista una pausa di un'ora, per ogni sessione, per un totale di 18h di insegnamento frontali di cui due ore di pausa.

Nel giorno infrasettimanale 6 ore più 30 minuti di pausa, **in totale 6h30min.**

Totale di ore svolte nel corso mensilmente = 25.

Tutte le ore del corso verranno eseguite frontalmente.



## PRINCIPI FONDAMENTALI DI ALLINEAMENTO

Spiegazione pratica e teorica (di tutte le tipologie) degli Asana.

Approfondimento di ogni singola Asana al livello Muscolare - Articolare - Legamentosa e Tendinea.

- Allineamento Muscolare
- Variante di ogni singola Asana
- Variante di ogni singola Asana in base alla difficoltà dell'allieva livello posturale e fisico
- Correzione di posizioni preparatorie statiche e dinamiche

## CONTENUTI DIDATTICI DEL CORSO DI FORMAZIONE

Il corso di formazione, nel primo anno, si divide in 3 moduli:

1. **Formazione pratica e teorica in campo Yogico:** questa materia si prefigge il compito di insegnare all'alunno i principi fondamentali della pratica yogica, le origini e la filosofia della disciplina, la meditazione, le tecniche di rilassamento, i testi classici, gli asana, i sentieri dello yoga, il pranayama, il Mudra, il Mantra, i chakra e i bandha. Tutto questo attraverso un percorso di studi che abbracci sia la parte teorica che quella pratica, dando già allo studente le chiavi per condurre una lezione di primo livello.
2. **Anatomia e biomeccanica dell'arto inferiore:** lo studente inizierà il percorso di studi in campo anatomico apprendendo la terminologia generale, gli assi dello spazio e il livello di organizzazione della materia, elementi di studio che poi permetteranno allo studente di approcciare l'osteologia e la miologia dell'arto inferiore, con particolare attenzione alle articolazioni di caviglia, ginocchio e anca, e conseguentemente la biomeccanica. Il primo anno prevede inoltre l'insegnamento dei concetti principali dell'apparato cardiovascolare e respiratorio.
3. **Mental Coaching:** Le tecniche utilizzate durante una sessione di Mental Coaching prevedono diversi metodi in relazione ai singoli casi. I metodi che useremo in questo corso sono il "metodo certificato L. HAY", il "metodo SILVA" e la fitoterapia europea ed Australiana EFT. Lo scopo di inserire sessioni di Coaching in un corso di formazione Yoga è per fornire all'allievo una visione introspettiva, personale e lavorativa, per potersi interfacciare al mondo esterno in modo consapevole.



## I NOSTRI INSEGNANTI

HATA VINYASA TEACHER TRAINING COURSE si avvale della collaborazione di diversi specialisti del settore yogico e sanitario per promuovere un insegnamento di alto livello che sia in grado di formare insegnanti preparati e consapevoli.

**SILVIA DALIANA** – Maestra socia di Yoga Alliance Italia-International.

**GIOVANNI LICARI** – Laureato in fisioterapia con lode presso la Sapienza Università di Roma, attualmente studente di Osteopatia presso il Centro Studi di Osteopatia Tradizionale scuola riconosciuta dall'AIOS.

**ALBERTO PARISI** - Laureato in fisioterapia con lode presso la Sapienza Università di Roma, attualmente studente di Osteopatia presso il Centro Studi di Osteopatia Tradizionale scuola riconosciuta dall'AIOS.

**VALERIO BALDUCCI** – Biologo nutrizionista.

**GIORGIA FIDATO** – Naturopata, Mental Coach.

L'esaminatore designato per tutte le materie trattate all'interno del Corso di Formazione è DALIANA SILVIA.

## METODOLOGIA DIDATTICA

Lo studio Dyoga prepara gli allievi nella conduzione di una classe attraverso la pratica e lo studio costante degli Asana e le sue origini, divulgando la conoscenza dello yoga in modo pratico e filosofico.

Prepara gli allievi ad avere padronanza del linguaggio Sanscrito, padronanza nel condurre la lezione usando una terminologia corretta e comprensibile per tutti.

Introdurre le giuste tecniche quando l'allievo si dimostra pronto a riceverle ed ha appreso i principi fondamentali dello yoga.

- Variazione del tono di voce (Cuing) attivo e passivo
- Presa di coscienza e metodo di insegnamento del respiro
- Rispetto dei propri limiti verso i praticanti e se stessi
- Strutturare la lezione per non soddisfare il proprio ego ma per condurre gli allievi con professionalità
- Correggere gli allievi con delicatezza senza toccare il loro corpo



## **PREREQUISITI**

Lo studio Dyoga dichiara che tutti gli allievi che frequentano il Corso di Formazione Intensivo RYS 250/310 Plus - 1° Livello Avanzato, hanno praticato la disciplina almeno 12 mesi e sono stati introdotti alla pratica anche attraverso le Antiche Scritture.

## **CODICE DELLE PARI OPPORTUNITA'**

Lo studio Dyoga garantisce la frequentazione del corso a tutti i singoli individui, indipendentemente dalla loro religione, etnia, convinzione politica, età, disabilità, orientamento sessuale e socio economica.

## **POLITICA**

Lo studio Dyoga si impegna a garantire a tutti gli allievi che non passano gli esami finali di ripetere l'anno del corso frequentato gratuitamente.

Gli allievi che non superano gli esami che per motivi personali o di salute non possono tornare in studio, li possono svolgere on-line tramite HANGOUTS (software di messaggistica istantanea e

di VoIP sviluppato da Google.)

## **CODICE ETICO DELLA SCUOLA DYOGA**

Lo studio Dyoga manterrà l'integrità della nostra vocazione di insegnante e praticante di yoga assicurando un comportamento professionale coscienzioso e rispettoso verso ogni singolo allievo.

L'insegnante prende coscienza dei propri limiti, delle proprie capacità e non esita di riconoscerle.

L'insegnante consiglia gli allievi di apprendere insegnamenti guida o trattamenti anche da altri docenti se non si sente in grado di aiutarli.

All'interno dello studio Dyoga gli allievi e i praticanti troveranno un ambiente pulito, sicuro e confortevole rivolto a tutte le pratiche insegnate.

Come insegnanti yoga, la scuola incoraggia attivamente le diversità, rispetta ogni singolo allievo o praticante di ogni età, abilità fisica, etnia, livello sociale, religione, orientamento sessuale.



Rispettiamo i diritti, la dignità e la privacy di tutti i nostri allievi e praticanti.

Lo studio Dyoga non consentirà a nessuno, nel proprio interno, di pronunciare parole o azioni di tema sessuale, che possano mettere in difficoltà o in imbarazzo ogni singolo allievo o praticante.

Lo studio Dyoga abbraccia i principi dello yoga espressi nel **YAMA** e **NIYAMA**.

Lo studio Dyoga rispetta le leggi che governano la nostra attività di insegnanti yoga, locali e nazionali.