

Centro Yoga Il Piccolo Amrit

Via G Donizetti, 41 74015 Martina Franca (TA)

C.F. 0268200738

www.ilpiccoloamrit.it

Martina Franca 19-maggio 2016

**Presidente ed Esaminatrice:** Catia Longhi Master Yoga Teacher Platinum Designation NR° CL16052016

**Direttore Didattico e Maestro:** Roberto Boschini Master Yoga Teacher Platinum Designation NR° RB16052016

## **Programma corso biennale 500 ore insegnanti Yoga Il Piccolo Amrit**

“Il corso promuove una crescita evolutiva degli allievi attraverso una pratica mirata che consenta loro di affinare sia le capacità fisiche che le potenzialità personali.”

Le ore di corso saranno così suddivise: **500 Ore** Formazione pratica con Master Yoga Teacher Platinum Designation Roberto Boschini RB16052016, suddivise in **due moduli da 250 ore ciascuno**.

Include Asana statiche e dinamiche, Pranayama, Mudra , Bandha e Shatkarma secondo le Tecniche di Hatha Yoga tradizionale.

Queste ore sono un mix tra:

- Formazione su come eseguire ed insegnare le tecniche sopra elencate con analisi dettagliata di ogni singola asana.
- Pratica guidata delle stesse tecniche in classe supportata anche da tavole, video, appunti delle lezioni su Pagine web con accesso tramite password personale sul sito [www.ilpiccoloamrit.it](http://www.ilpiccoloamrit.it)
- Pratica di insegnamento: Ciascun allievo terrà diverse lezioni agli altri partecipanti del corso durante le quali il Maestro correggerà e consiglierà i metodi corretti di insegnamento.
- Assistenza agli studenti durante lezioni pratiche in classe.
- Pranayama. Studio e pratica: Dai pranayama di base a quelli più avanzati.
- Metodologia di insegnamento. Include principi di dimostrazione, osservazione, assistenza e di correzione. I vari stili di insegnamento, le qualità di un insegnante, il processo di apprendimento dello studente.
- Anatomia e Fisiologia Comprende sia l'anatomia umana fisica e fisiologica (sistemi del corpo, organi, ecc) che la fisiologia sottile (chakra, nadi, ecc.) Comprende inoltre lo studio delle asana sotto l'aspetto fisiologico e l'applicazione dei principi alla pratica dello yoga (benefici, le controindicazioni, i modelli di sano movimento, ecc.)
- Filosofia Yoga, Stile di vita ed Etica per Insegnanti di Yoga. Riguarda lo studio delle filosofie yoga e i testi classici dello Yoga (Yoga Sutra di Patanjali, Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika).

Stile di vita e l'etica per insegnanti yoga. Codice Deontologico ed etico per Insegnanti di Yoga.

Il lavoro del maestro di Yoga Cenni sull'aspetto dell'inquadramento fiscale, le Associazioni culturali, A.s.d., Partita IVA, codice deontologico dell'insegnante.

Praticantato Ciascun studente futuro insegnante dovrà effettuare delle lezioni personali a gruppi omogenei di allievi seguendoli in tutte le fasi della lezione stessa con la supervisione del Maestro Roberto Boschini



Centro Yoga Il Piccolo Amrit Ass.cult Via Donizetti, 41 Martina Franca (TA)  
<http://www.ilpiccoloamrit.it> [info@ilpiccoloamrit.it](mailto:info@ilpiccoloamrit.it) Tel. 0804859936  
C.F. 02682000738

L'allievo dovrà durante l'anno accademico effettuare una propria pratica personale a casa supportata da materiale didattico Online su pagina personale con password e delle lezioni sulla base di quanto appreso durante il corso.

### **Casi particolari o difficoltà segnalate all'atto dell'iscrizione:**

Nel caso alcuni allievi fossero affetti da lievi problematiche come la dislessia, disturbi di elaborazione visiva, disgrafia che non pregiudicano la funzionalità del corpo, ma che possono leggermente interferire con le modalità in cui le informazioni vengono elaborate, sarà possibile, se necessario, concordare delle lezioni private con il Maestro per approfondire quegli argomenti o pratiche di vario genere, senza alcuna spesa aggiuntiva rispetto alla quota totale del corso stesso.

## **Esami finali**

Prova individuale:

Domande teorico-pratiche su tutti gli argomenti studiati durante il corso.

Si chiederà di eseguire delle asana per vederne la corretta forma di esecuzione, di consapevolezza e padronanza della materia.

Domande sul pranayama pratica e teoria.

Domande su uno degli argomenti studiati durante il corso.

Durata della prova per ciascun allievo 40 minuti.

**Questa prima sessione d'esame abilita l'allievo all'esame finale. Se non viene superata l'allievo non sarà ammesso all'esame pratico finale di insegnamento, poiché non dimostrerà di essere in grado di effettuare le asana o pranayama richiesti.**

- La valutazione sulle domande sarà fatta in base all'esattezza oggettiva della risposta.
- La valutazione sulle domande teoriche ed in particolar modo quelle pratiche sarà fatta anche in base al "rendimento" durante il ciclo di studi e ai limiti di vario genere che l'allievo può avere (Nel rispetto di Ahimsa).
- Per l'ottenimento del diploma finale è necessario superare tutte le prove teoriche e pratiche richieste.
- Nel caso in cui l'allievo non superi gli esami finali verrà consegnato un semplice attestato di frequenza al biennio professionale in cui si attesta, anche, che non sono stati superati gli esami finali. L'allievo non avrà diritto a ricevere l'Attestato di partecipazione con il superamento degli esami della Scuola, il diploma nazionale, Tesserino tecnico e la Certificazione Yoga Alliance italia®.



# Manuale del Corso Professionale Insegnanti Hatha Yoga 500 ore

## Primo modulo di 256 ore (istruttore Hatha Yoga)

Il manuale per l'intero corso è completamente Online sul sito della Scuola Il Piccolo Amrit: [www.ilpiccoloamrit.it](http://www.ilpiccoloamrit.it) L'allievo avrà una sua pagina personale cui potrà accedere tramite password dove troverà tutti i video, Tavole delle asana, PDF, registrazione MP3 delle lezioni, foto delle asana, dizione corretta dei nomi. **Di seguito lezione per lezione sono indicati tutti gli argomenti, asana, teoria e pratica nel dettaglio trattati nel I Anno Relativo al primo biennio di 256 ore.**

NR° lezione	Argomento I ANNO	Link1	Link2
1	Riscaldamenti 1 e 2, Pawanmuktasana I	I lezione	Riscaldamento 1
2	Riscaldamenti 2 e 3, Pawanmuktasana II, Ujjai Pranayama	II lezione	Riscaldamento 3
3	Serie Shakti Bandha e Rilassamenti in Shavasana e Siddhasana	III lezione	Rilassamento iniziale siddhasana
4	Respirazione Yogica completa	IV lezione	Respirazione. Yogica completa. MP3
5	Si iniziano le asana	V lezione	Video e tavole di tutte le asana
6	Rilassamenti finali, respirazione frazionata.	VI lezione	Rilassamento Finale shavasana
7	Andare avanti con le asana	VII lezione	Chin Mudra e Jnana Mudra
8	Si va avanti con le asana + Esame	VIII lezione	Esame I quadrimestre
9	Andare avanti con le asana	IX lezione	Disocorsi di Osho sul Sannyas
10	Si va avanti con le asana + 5 Vayu	X Lezione	Pensieri sul Samadhi
11	Si va avanti con le asana	XI Lezione	Yoga e alimentazione
12	Samavritti pranayama	XII lezione	I Maestri
13	Surya namaskara I step	XIII lezione	Spiegazione Surya namaskara
14	Surya namaskara II Step	XIV lezione	Maha asana
15	Surya namaskara completo	XV lezione	Audio surya completo
16	Fine I anno + esame fine anno	XVI lezione	Mantra solari vari cicli
NR° Lezione	Link3	Link4	Link5
1	Riscaldamento 2	Elenco I	Glossario
2	Riscaldamento 4	Ujjai VMV	Pranayama es. Video su You tube del Maestro Boschini
3	Rilassamento Iniziale shavasana	Video Shakti bandha	
4	Respirazione. Yogica. Completa		
5			
6	Rilassamento Profondo	Rilassamento. Finale visualizzazione	Om Finale
7			
8	I 5 elementi		
9			
10	Significato Om Shanti		
11	Il Mantra: Shanti Path		
12	Il Mantra: Gayatri Mantra		
13	Audio Surya Namaskara N. I step	I 5 Kosha, 5 soffi, 5 consapevolezza + link a Oggi ho imparato a...	
14	Audio surya Namaskara II step		
15	Rilassamento dopo surya namaskara		



NR°	Asana da scaricare
1	
2	
3	
4	
5	Shavasana, Marjariasana, Makarasana alta, Ardha Bhujangasana, Shashankasana, Shava Udarakarshasana
6	Setu bandha Sarvangasana, Pawanmuktasana, Supta udarakarshasana
7	Saithalyasana
8	Tadasana, Hasta uttanasana, tadasana sulle punte, Tryaka tadasana, Trikonasana
9	Eka pada pranamasana, Padahasatasana, Bhujangasana Balasana Meru Wakrasana
10	Sarpasana, Shashankbhujangasana.
11	Utthanasana, Viparita Karani, naukasana o paripurna navasana, baddhakonasana.
12	Sidhasana
13	Vyagrasana, Adho muka svanasana
14	Aswa sanchalasana (del saluto al sole)
15	Urdhva muka svanasana
16	

Di seguito lezione per lezione sono indicati tutti gli argomenti, asana, teoria e pratica nel dettaglio trattati nel II Anno.

NR°	Argomento	II ANNO	Link1	Link2
1	Inizio Pranayama: estensione del respiro con ritmo 1:1		I lezione	Controindicazioni asana
2	Introduzione Antaranga Kumbhaka (Precauzioni e contro)		II lezione	Corso completo Pranayama
3	Inserisco bairanga 1:1:1:1		III lezione	Cos'è il Tantra
4	Respiro 1:2		IV lezione	I testi fondamentali dello Yoga
5	Respiro 1:2:2		V lezione	Yoga sutra Patanjali
6	Respiro 1:2:2:1		VI lezione	Yama e Nyama
7	Respiro 1:4:2		VII lezione	Mudra
8	Respiro 1:4:2:1	Kaya Stairyam	VIII lezione	Appunti sui Chakra
9	Nadhi Shodana		IX lezione	Video nadhi Shodana
10	Tribandha		X Lezione	Appunti anatomia
11	Bastrika		XI Lezione	Shatkarma e Krya
12	Kapalbathi , Pranayama rinfrescanti		XII lezione	Video kapalbhati
13	Lezioni con i propri allievi		XIII lezione	
14	Lezioni con i propri allievi		XIV lezione	
15	Lezioni con i propri allievi		XV lezione	Cosapevolezza e Vipassana
16	Esame finali+ iscrizione EMY		XVI lezione	Esempio Statuto



NR°	Link3	Link4	Link 5
1	Elenco asana II Anno		
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8	kaya Sthairiam	Dosha	
9			
10	Video bandha		
11	Video bastrika	Video Ajnasar Krya	
12			
13			
14	Esempio lezioni Iyengar		
15			
16	Esempio regolamento interno, Esempio Statuto e creazione Associazione	Esempio Prima Nota, Esempio CF IVA	Esempio Tessera Associativa

NR°	Asana da scaricare
1	Virabhadrasana, Matsyasana
2	Ardha Matsyendrasana.
3	Ardha shalabasana/Shalabasana
4	Paschimottanasana
5	Halasana, Ardha mastyendrasana, Shirshasana (anche se non c'è nella pratica)
6	Parsvottanasana, Sarvangasana
7	
8	Utkatasana, Virabhadrasana I, III, Parivrtta trikonasana semplice
9	Utthita Parsvakonasana, Purvottanasana, Parivrtta trikonasana
10	Dwi Konasana, Ushtrasana, Vashistasana, Urdhva prasarita padasana
11	Dhanurasana, Gomukasana, Urdhva Dhanurasana (Chakrasana), Supta virasana
12	Padmasana
13	
14	
15	
16	





## **CODICE ETICO E DEONTOLOGICO DEGLI INSEGNANTI DI YOGA ADERENTI A IL PICCOLO AMRIT**

1. Le regole del presente Codice deontologico sono vincolanti per tutti gli insegnanti di Yoga iscritti all'Associazione Il Piccolo Amrit e all'Elenco Maestri Yoga. L'insegnante è quindi tenuto alla loro conoscenza e l'ignoranza delle medesime non esime dalla responsabilità disciplinare.
2. L'inosservanza dei precetti stabiliti nel presente Codice deontologico ed ogni azione od omissione comunque contrarie al decoro, alla dignità ed al corretto esercizio della disciplina, possono determinare la radiazione dall'Elenco.
3. L'insegnante, consapevole della responsabilità sociale, derivante dall'insegnamento dello Yoga, si impegna a non utilizzare indebitamente la fiducia e le eventuali situazioni di dipendenza dei committenti e degli utenti destinatari della sua prestazione professionale.
4. L'insegnante è tenuto a rispettare i propri allievi ed è tenuto a non discriminare in base a religione, etnia, nazionalità, estrazione sociale, stato socio-economico, sesso di appartenenza, orientamento sessuale, disabilità.
5. L'insegnante è tenuto ad effettuare aggiornamenti periodici nella propria disciplina in relazione allo stile o specifica Scuola o metodo di insegnamento e si impegna ad insegnare nei limiti delle proprie conoscenze e capacità.
6. L'insegnante è autonomo e può decidere in tutta autonomia la metodica e la tipologia di insegnamento rispettando però i limiti della propria preparazione.
7. L'Insegnante è tenuto ad informare i propri allievi del proprio percorso professionale e delle proprie competenze.
8. L'Insegnante è tenuto ad informare preventivamente i suoi allievi o le strutture per cui lavora dei propri compensi e nessun caso utilizza il proprio ruolo per assicurarsi indebiti vantaggi.
9. L'Insegnante è tenuto a rispettare le normative fiscali, legali e commerciali che regolamentano l'attività.



- 10.** L'Insegnante si impegna a non adottare condotte lesive per i suoi allievi e in nessun caso cerca di interagire con terapie mediche nel tentativo di portare "guarigioni" senza il consenso del medico. Ogni problema fisico, psichico o motorio di ogni genere richiede il parere del medico.
- 11.** Se l'Insegnante fosse anche un operatore del benessere nel campo di Discipline olistiche non potrà comunque cercare di affrontare patologie di nessun genere tramite la pratica dello Yoga, se non in stretta collaborazione di un medico.
- 12.** I Punti 10. e 11. possono non essere validi se l'Insegnante fosse un medico, fisioterapista o altra figura professionale abilitata.
- 13.** L'Insegnante si impegna a non ledere l'immagine dello Yoga con atteggiamenti personali o problemi personali che possano interagire negativamente con l'insegnamento.
- 14.** Nel caso si insegnasse a minori l'Insegnante si impegna a richiedere il consenso dei genitori o di chi ne fa le veci.
- 15.** L'Insegnante è tenuto a rispettare gli altri insegnanti di altre Associazioni e Scuole e mai dare giudizi negativi sulle altrui preparazioni o formazioni professionali nel tentativo di sottrarre clientela ai colleghi.
- 16.** Qualora ravvisi, in un altro socio, casi di scorretta condotta professionale che possano tradursi in danno per gli utenti o per il decoro dello Yoga, l'insegnante è tenuto a darne tempestiva comunicazione all'Associazione.
- 17.** L'Insegnante si impegna, nel divulgare la sua attività, a non ledere l'immagine di altre Scuole o colleghi e a divulgare una immagine di Decoro, professionalità e serietà dello Yoga.





**IL PICCOLO AMRIT**

**Centro Yoga e Discipline del benessere**  
**formazione professionale**  
 Corsi di Yoga, Formazione Insegnanti Hatha Yoga  
 Formazione Operatori olistici indirizzo Massaggio Ayurvedico  
 Reiki, Karuna Reiki®, sessioni di EMF Balancing Technique®



www.ilpiccoloamrit.it  
 Via G. Donizetti, 41 Martina Franca (TA)  
 Tel. 080.48.59.936 Cell. 334.33.29.814  
 C.F. 02682000738



Legge 4/2013 SC 149\13

**MODULO RECLAMO**

Città:..... il.....

Il sottoscritto..... nato a .....

Il..... C.f. ....

Iscritto al corso Professionale biennale per Insegnanti Hatha Yoga 500 Ore presso la Scuola di formazione Il Piccolo Amrit A.s.d. nell'anno accademico.....

Dichiara quanto segue:.....

.....

.....

In fede

(Firma)

Da Scannerizzare ed inviare alla Associazione di categoria alla quale la Scuola "Il piccolo Amrit" è affiliata e per conoscenza a [info@ilpiccoloamrit.it](mailto:info@ilpiccoloamrit.it). Gli estremi sono riportati sulla pagina ufficiale del corso sul sito [www.ilpiccoloamrit.it](http://www.ilpiccoloamrit.it)







**IL PICCOLO AMRIT**

**Centro Yoga e Discipline del benessere**  
**formazione professionale**

Corsi di Yoga, Formazione Insegnanti Hatha Yoga  
 Formazione Operatori olistici indirizzo Massaggio Ayurvedico  
 Reiki, Karuna Reiki®, sessioni di EMF Balancing Technique®

www.ilpiccoloamrit.it  
 Via G. Donizetti, 41 Martina Franca (TA)  
 Tel. 080.48.59.936 Cell. 334.33.29.814  
 C.F. 02682000738

Legge 4/2013   SC 149\13

## CODOICE DI PARI OPPORTUNITA'

“La promozione e lo sviluppo di ogni persona deve stimolare in maniera vicendevole la promozione e lo sviluppo delle altre persone: ognuno impara meglio nella relazione con gli altri. Non basta convivere nella società, ma questa stessa società bisogna crearla continuamente insieme.”

La scuola di formazione professionale per Insegnanti Hatha Yogaga Il Piccolo Amrit sceglie dunque di adottare la prospettiva interculturale, ovvero la promozione del dialogo e del confronto tra le culture, secondo i seguenti principi:

- Valorizzazione dell'unicità della persona biografica e relazionale di tutti gli allievi.
- Adozione della prospettiva interculturale per tutti gli allievi e per tutti i livelli di intervento: curricoli, didattica, clima relazionale nelle classi e nella Scuola.
- Costruzione di valori comuni, mediante la conoscenza e il rispetto delle differenze, per una Cittadinanza volta alla coesione sociale, e secondo le seguenti linee di intervento:
  - azioni relative allo scambio interculturale e alla coesione sociale che hanno come destinatari tutti gli allievi e la pratica imparata negli anni precedenti
  - azioni tendenti a garantire il diritto allo studio, la parità di opportunità e la partecipazione attiva alla vita scolastica rivolte agli alunni stranieri.

La Scuola è il luogo di scambio dove tutti gli allievi costruiscono la propria identità culturale, Yogica e Religiosa e sanno rispettare (non tollerare) l'altro e soprattutto dove imparano a dialogare con l'altro.

In un clima di cooperazione e collaborazione è possibile una riflessione tra gli allievi e tra allievi e docenti sui concetti di pregiudizio, stereotipo e etnocentrismo come prevenzione di ogni forma di razzismo e di discriminazione anche nei confronti di metodi di insegnamento differenti.

Questo tipo di scuola interculturale richiede di ampliare la visione del mondo, di spostare il punto di vista, senza però cadere nel relativismo assoluto, cerca piuttosto criteri condivisi per leggere e comprendere la realtà complessa nella quale viviamo oggi.

L'integrazione va considerata un'importante occasione di tipo educativo, utile tanto agli interessati quanto alla classe e alla scuola nel suo complesso. Realizzare una situazione di reale accoglienza significa soprattutto tener conto:

- delle difficoltà psicologiche derivanti dall'inserimento in un ambiente nuovo e per molti versi estraneo
- delle difficoltà di comprensione derivanti dalla conoscenza approssimativa o nulla della lingua italiana



- dell'esigenza di controllare un sistema di rapporti che può essere turbato, anche inconsapevolmente, da pregiudizi o diffidenze
- di un contesto familiare che vive i problemi non facili dell'integrazione sociale in termini di lavoro, alloggio, relazione ecc...
- di usi, convenzioni, credenze che non si conoscono, ma che influenzano profondamente le abitudini di vita.

Alla luce di queste esigenze la Scuola si preoccupa di:

- organizzare Piani di studio personali, che tengano conto di questi specifici bisogni formativi, ma non discostino gli allievi dalla realtà della classe
- favorire momenti di discussione e di studio riferiti alla "cultura" di provenienza in modo che le loro conoscenze diventino una risorsa culturale per la classe
- favorire attività di socializzazione e di lavoro di gruppo, che valorizzino la collaborazione, lo scambio di idee, l'aiuto reciproco
- discutere con la classe i problemi connessi al processo di integrazione e concordare i comportamenti più opportuni.





**IL PICCOLO AMRIT**  
 Associazione Sportiva Dilettantistica  
 Centro Yoga e Discipline del benessere  
 Scuola di formazione professionale  
 Corsi di Yoga, Formazione Insegnanti Hatha Yoga  
 Formazione Operatori olistici indirizzo Massaggio Ayurvedico  
 Reiki, Karuna Reiki ®, sessioni di EMF Balancing Technique®

www.ilpiccoloamrit.it  
 Via G. Donizetti, 41 Martina Franca (TA)  
 Tel. 080.48.59.936 Cell. 334.33.29.814  
 C.F. 02682000738




## FEEDBACK FORM

Modulo di valutazione del percorso  
 di studio, della Scuola e dei Maestri.

Nome.....

Cognome.....

Mettere una X sulla valutazione prescelta.

Voce	Scarso	Sufficiente	Buono	Ottimo
Accoglienza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pulizia dei locali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puntualità delle lezioni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Materiale didattico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chiarezza nella spiegazione	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Competenza Maestro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Capacità di ascolto del Maestro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Disponibilità del Maestro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Obbiettività nel giudicare del Maestro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Possibilità del singolo di praticare	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rispetto del Programma del corso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Data.....

Firma

Da Scannerizzare ed inviare alla Associazione di categoria alla quale la Scuola "Il piccolo Amrit" è affiliata e per conoscenza a [info@ilpiccoloamrit.it](mailto:info@ilpiccoloamrit.it). Gli estremi sono riportati sulla pagina ufficiale del corso sul sito [www.ilpiccoloamrit.it](http://www.ilpiccoloamrit.it)

