



Yoga Educazione

La Rivista **Yoga educazione** è stata registrata al n° 12/11, presso il Tribunale di Trani – Ufficio Stampa in data 10/11/2011.

Direttore Responsabile
Felice Abbattista

Direttore editoriale
Maria Cavalluzzi

Redazione
Stefania Lisena – Anna Chiusolo – Beatrice De Gennaro – Nicola Nesta – Katia Baldassarre – Stefania Sgherza

Editore
Associazione Nazionale
Yoga Educazione

Comitato Scientifico della rivista:

prof. V. A. Baldassarre (docente Università di Bari), prof. M. Baldassarre (ricercatore Università di Bari), Alessia Mandato (dottore di ricerca in sociologia), dott.ssa Maria Cavalluzzi (pedagogista), A.M. Bufi (dirigente scolastico), F. Castellini (dirigente scolastico), R. Sebastio (dirigente scolastico), M. Biscotti (dirigente scolastico).

Progetto grafico editoriale ed Editing
Maria Cavalluzzi

Stress Infantile: un possibile percorso attraverso lo yoga

*di Sn. Mridulananda (Maria Cavalluzzi)
Cultore della materia in Pedagogia Sperimentale
Università degli Studi di Bari)*

La parola “stress” deriva dall’inglese, nasce in ambito metallurgico, si riferisce alla capacità del metallo di reagire a fonti di usura; non quindi rottura, ma quel momento o stato di eccessiva tensione, prima della rottura. Tale termine è sempre più utilizzato dai Pediatri riferendosi a sintomi di natura fisica o psicologica come dolori addominali, improvvisi mal di testa, problemi con il sonno, tic e, addirittura, crisi d’asma ed episodi improvvisi di balbuzie, attacchi di panico, disturbi dell’attenzione, difficoltà di relazione. Rientrano in questa sintomatologia anche le malattie immaginarie che compaiono ai primi impegni scolastici o in situazioni vissute come stressanti dal bambino, come ad esempio i conflitti genitori figli, le imposizioni, un numero eccessivo d’impegni, forti richieste genitoriali che il bambino non è in grado di assecondare.

Insomma una pressione troppo forte dell’ambiente di vita del bambino che lo porta a sentirsi oppresso e schiacciato da “un dover essere” che lo allontana sempre più dalle sue istanze profonde, da quel sentire che se stimolato, può portarlo ad esprimere se stesso e a realizzare il suo progetto esistenziale.

Lo stress insomma, incide sulla salute del bambino e può avere gravi ricadute sui processi identitari e di realizzazione personale.

Le esperienze che producono ansie, traumi, vissuti emotivi svalutativi, d’inadeguatezza, se non affrontate, creano



Sommario:

Stress infantile: un possibile percorso attraverso lo yoga
1

Yoga bimbi: una risposta alla crisi educativa
3

Mente cibo, un legame difficile da esplorare
5

La meditazione e il rapporto con se stessi
6

Libri per espandere le frontiere della mente
9



Le difficoltà, gli ostacoli, che inevitabilmente, il bimbo si trova a gestire nel corso della sua esistenza, andrebbero affrontati insieme, aiutandolo a superarli.



blocchi e somatizzazioni, a livello fisico (mal di stomaco, mal di testa, dolori alla schiena, accelerazione cardiaca ecc.), e sono i primi messaggi che il corpo ci invia.

In un secondo momento, il disturbo se non affrontato, diviene più profondo alterando il funzionamento generale del corpo, della psiche e può generare l'insorgenza di patologie (Lulu, Cavalluzzi 2010). I fattori di stress dovrebbero essere ridotti al minimo nella vita dei più piccoli.

Le difficoltà, gli ostacoli, che inevitabilmente, il bimbo si trova a gestire nel corso della sua esistenza, andrebbero affrontati insieme, aiutandolo a superarli.

Lo yoga può essere un valido strumento di aiuto per il bambino in situazioni di stress, perché si pone come obiettivo quello di armonizzare i diversi aspetti della personalità del soggetto (Lulu, Cavalluzzi 2013).

Un interessante studio pubblicato dalla rivista online *Medical Hypotheses*, condotto da un team di ricercatori della *Boston University School of Medicine (BUSM)*, del *New York Medical College (NYMC)*, e del *Columbia College of Physicians and Surgeons (PCC)*, avvalorata questa tesi, infatti afferma che la pratica dello yoga può essere integrata alle terapie tradizionali nella cura di molte malattie.

Lo stress, secondo gli autori di questa ricerca, causa uno squilibrio del sistema nervoso autonomo e una ridotta attività del neurotrasmettitore inibitorio, gamma-ammino butirrico (GABA), tale squilibrio ha effetti sull'intero organismo: nei soggetti con disturbi d'ansia, nel disturbo da stress post-traumatico, nella depressione, nell'epilessia e anche nel dolore cronico, i ricercatori hanno rilevato una bassa attività di GABA. Lo yoga interviene nel bilanciare tale scompenso.

Secondo i ricercatori, "la medicina occidentale e orientale si integrano l'un l'altra. Lo yoga è noto per migliorare gli squilibri del sistema nervoso dovuti allo stress – spiega Chris Streeter, professore associato di psichiatria presso la BUSM e il Boston Medical Center, e autore principale dello studio.

Anche in campo educativo, negli ultimi anni, il MIUR promuove l'utilizzo dello yoga nella scuola per aiutare i bambini a crescere in modo sano ed equilibrato; nel protocollo d'intesa stipulato nel 2008 con la confederazione Nazionale Yoga, si afferma che lo yoga "è un sistema dinamico di esercizio fisico da cui i giovani possono trarre benefici quali l'armonia, il coordinamento motorio, l'elasticità del movimento, lo sviluppo della capacità di attenzione, di concentrazione, di gestione delle emozioni e autocontrollo".

Lo yoga dunque viene sempre più riconosciuto da studi scientifici in ambito medico ed educativo, strumento che, utilizzato in chiave ludica, può divenire anche per i più piccoli una metodologia per gestire le situazioni stressanti.

Yoga Bimbi: una risposta alla crisi educativa

Alessia Checchi

Dottoranda di Ricerca in Human Sciences – Theory of Education

Università degli Studi di Macerata

La ricerca crescente di risposte educative da parte di insegnanti e genitori è sintomo della **crisi educativa** che stiamo vivendo e che si ripercuote soprattutto sullo sviluppo dei bambini, l'insegnamento dello yoga fin da piccoli può rappresentare una possibilità di risposta efficace a questa crisi.

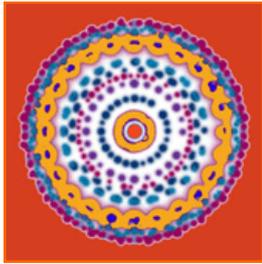
Una caratteristica della società contemporanea è il diffuso senso di **frammentazione**, la pratica dello yoga invece conduce all'**unità**. **La potenzialità educativa dello yoga sta nel fatto che questo antico sistema fonda le sue radici su un approccio integrale** in cui i vari piani dell'essere vengono stimolati e curati in modo simultaneo ed armonioso. I bambini e i ragazzi hanno bisogno di un'educazione che orienti fin da piccoli all'integralità dell'essere persona, equilibrata sul piano **fisico, mentale ed emozionale**. L'educazione scolastica ha enfatizzato lo sviluppo intellettuale, ha posto una scarsa attenzione allo sviluppo motorio (per lo più in chiave agonistica o ludica, lontana dall'*ascolto del corpo* a cui mira la pratica delle *asanas*) ed ha tralasciato completamente lo sviluppo emozionale. La scissione di questi aspetti –mente/corpo/emozioni– ha generato, nel tempo, personalità fragili, incapaci di comunicare sui diversi piani e di guardare in profondità se stesse; personalità sbilanciate in senso intellettuale, oppure sul piano fisico-energetico, oppure in balia dei sentimenti (verso cui spesso siamo dei veri e propri analfabeti). Invece il termine **yoga**, come ben sappiamo, **significa unione**, e il ritorno all'unità è la chiave straordinaria che lo yoga può offrire all'**educazione oggi**. Deve però poterlo fare a partire dall'infanzia. Poter imparare lo yoga da piccoli è un'occasione splendida per **crescere armoniosamente**, impiegando con consapevolezza il nostro infinito potenziale, rafforzando il carattere e la volontà.

La qualità pedagogica dello yoga è una questione semplice, perché è insita nel valore stesso della pratica, ed è importante che sia introdotta lì dove c'è più bisogno, ovvero nell'età della crescita e della formazione. Se i valori trasmessi da questa disciplina millenaria vengono appresi fin da piccoli, possono offrire solide



La potenzialità educativa dello yoga sta nel fatto che questo antico sistema fonda le sue radici su un approccio integrale in cui i vari piani dell'essere vengono stimolati e curati in modo simultaneo ed armonioso.





basi su cui costruire una **personalità autonomia e critica** perché, va sempre ricordato, lo yoga non è una religione, né un insieme di credenze, bensì un sistema di sviluppo armonioso della personalità. Praticare yoga a scuola significa creare intorno al bambino quel **clima sereno, ideale, rilassato** che, attraverso semplici pratiche, adatte a lui, lo aiuti a incanalare in maniera positiva le proprie energie in esubero e quindi a gestire la propria irrequietezza o, talvolta, anche l'aggressività, infatti, citando il **Dalai Lama, "se a tutti i bambini di otto anni al mondo venisse insegnata la meditazione, elimineremmo la violenza nel mondo nell'arco di una generazione"**.

La pratica yoga, attraverso le asanas, la meditazione, il pranayama e il rilassamento, agisce simultaneamente sul sistema nervoso simpatico e parasimpatico, amplifica l'aspetto della vitalità (*prana shakti*) e della mente (*manas shakti*) al fine di riportare equilibrio tra il corpo e la mente, tra la vitalità e la coscienza, tra azione e pensiero, tra *ida* e *pingala*, tra *yin* e *yang*, così come tra emisfero destro e emisfero sinistro, tra intuizione e razionalità. Grazie allo yoga siamo in cammino verso un vero e proprio sviluppo **olistico** ed è interessante notare che in ambito scientifico le cose si stanno muovendo nella stessa direzione. Basti pensare ad alcuni esempi di studi che tengono conto della ricorsività corpo/mente/ambiente come ***l'embodied theory*** (Varela et al. 1991), la recente scoperta dei **neuroni specchio** (Rizzolatti, Sinigaglia 2006) o i risultati della ***mindfulness meditation*** (Lutz, Dunne, Davidson 2007). Nelle Scienze dell'Educazione, e non solo, è dunque in atto una tendenza alla costruzione di **paradigmi integranti**, approcci per così dire olistici che riconoscono la persona come un insieme integrale di corpo, mente e spirito. Sono fermamente convinta che questa sia la via da perseguire per l'educazione dei bambini di oggi, per fornire loro degli strumenti di risposta al diffuso senso di frammentazione e disorientamento. Per concludere: lo yoga ci permette di **valorizzare le specificità di ognuno** perché insegna ad ogni bambino ad esprimersi liberamente e fiorire secondo quelle che sono le sue **specificità e ricchezze**, attraverso modalità concrete ed esperibili, permettono al soggetto di **ristabilire spazi di quiete e di silenzio, di ascolto di sé e delle proprie emozioni, di concentrazione, di forza e di rilassamento**.

Alle prese con bambini sempre più spesso irrequieti e aggressivi (bullismo) oppure, al contrario, silenziosi e incapaci di comunicare (autismo), un'esperienza educativa basata su **attività motoria dolce, accogliente, non competitiva, centrata sulla cooperazione e l'aiuto reciproco, sui sensi e sulla percezione del proprio corpo, che sana il senso di frammentazione e riconduce all'unità corpo/mente/emozioni**, può rivelarsi efficace e favorire lo sviluppo di una personalità fondata sulla consapevolezza delle proprie potenzialità e dei propri limiti, a salvaguardia del benessere globale della persona.

Mente e cibo, il legame difficile da esplorare

di Beatrice de Gennaro



Dalla convinzione, sempre più diffusa e radicata e non solo tra i seguaci delle medicine o discipline alternative, che siamo e addirittura pensiamo ciò che mangiamo, si deduce l'importanza dell'alimentazione nei processi vitali fisici ma anche in quelli psicologici. In realtà ognuno di noi è frutto di un'interazione tra ambiente, genetica, educazione, cultura, relazioni che contribuiscono, in diversa misura, a formare la nostra personalità ma, in tutto questo, non è certo marginale il ruolo "nutritivo" che svolge, a vari livelli, il cibo e lo stretto rapporto di quest'ultimo con la mente: un rapporto diretto ma anche complesso ed articolato, quasi un filo difficile da dipanare se e quando, per i più svariati motivi, tende ad aggrovigliarsi. Non a caso i cosiddetti disturbi del comportamento alimentare (DDCA) come l'anoressia, la bulimia e l'ortorexia, che nascono da un alterato rapporto della persona con il cibo (rifiuto nel primo caso, abuso nel secondo, ossessione per la qualità e la salubrità nel terzo), sono considerati vere e proprie malattie nervose, curabili con lunghi percorsi psicoterapeutici finalizzati a mutare l'errato e rigido schema mentale che nel paziente ostacola la formazione di una coscienza alimentare libera. Senza voler arrivare ad esaminare i casi estremi, possiamo comunque osservare già nella vita di tutti i giorni quanto il nostro impulso a mangiare, sia condizionabile e condizionato da una serie di fattori che interferiscono con esso a tal punto da aumentarlo, diminuirlo o farlo addirittura scomparire. Mangiamo, infatti, poco o tanto a seconda se siamo allegri o tristi, in contesti vacanzieri o lavorativi, da soli o in compagnia, persino il sole e la pioggia o un amore che nasce o sta per finire possono influenzare il senso di fame che avvertiamo e contribuire a renderlo più o meno intenso. Allo stesso tempo il cibo può mutare gli stati d'animo, innescare in noi sensazioni di benessere, tranquillità o eccitamento ma anche pigrizia, svogliatezza, aggressività latente per le sostanze nutritive veicolate che stimolano o inibiscono il sistema nervoso, determinando la nostra composizione biochimica a livello centrale. Il cibo ha anche valenze simboliche, emotive, evocative, significati ancestrali di cui non siamo affatto o totalmente consapevoli, può persino soddisfare in maniera impropria le mille carenze ed i bisogni delle nostre vite spesso incompiute dove ogni boccone ingerito, replicato o rifiutato fa da contrappunto alle solitudini, ai conflitti irrisolti, ai rapporti svuotati dal tempo e dalle incomprensioni. Nel nostro corpo il cibo viaggia e si muove così come noi viaggiamo nella nostra vita ed un metabolismo più lento può voler dire approccio ad un tipo di vita più statico, meno fluido.



Il rapporto mente-cibo” dove parla di “memorie alimentari genetiche”, ovvero di abitudini alimentari appartenuti agli avi che ereditiamo dai nostri genitori nascendo e che generano in noi inconsapevoli risposte comportamentali fortemente automatizzate.

Mangiare non solo per vivere, per ricordare di esserci, ma anche per ricordare ciò che un tempo si è stati, attraverso i profumi, i colori, i modi in cui il cibo viene preparato, assunto, offerto: è quanto afferma Michele Riefoli, nutrizionista e chinesiologo, nel libro “Il rapporto mente-cibo” dove parla di “memorie alimentari genetiche”, ovvero di abitudini alimentari appartenuti agli avi che ereditiamo dai nostri genitori nascendo e che generano in noi inconsapevoli risposte comportamentali fortemente automatizzate.

La memoria genetica si eredita sin dal concepimento e viene attivata dall’ambiente, dall’educazione, dagli stimoli esterni che ciascuno riceve seguendo le leggi universali di risonanza e di “azione e reazione” (causa-effetto). Il collegamento cibo-mente contempla anche i possibili disturbi, come depressione, attacchi di panico, difficoltà di memoria, ansia, insonnia, sindrome premenstruale, craving, che il consumo di certi alimenti o l’osservanza di una particolare dieta può fare insorgere, aggravare o curare: sono non recentissimi gli studi sull’umore che pare trovare giovamento dall’assunzione di carboidrati e zuccheri (innalzano nel sangue il livello di serotonina, una sostanza che provoca calma e rilassamento) e peggiora con pasti a base di proteine. Eliminando i cibi “stressor” come caffè, tè, cioccolata e caffeina e potenziando i cibi “supporter” come acqua, verdura, frutta, olio di pesce, si sono notati benefici sulla salute mentale al cui miglioramento provvedono anche antiossidanti (contrastano gli effetti negativi dei radicali liberi), vitamine, sali minerali, alimenti integrali, biologici o biodinamici e l’eliminazione dei prodotti “spazzatura” e dell’industria, frutto di scelte soprattutto economiche e non certo salutistiche o etiche. Possiamo, dunque, concludere che esiste una dieta per la mente che è la stessa degli antichi regimi dietetici suggeriti dai medici tradizionali cinesi, dai mistici ayurvedici, cristiani e i buddisti, ma anche quella con cui ci hanno alimentato generazioni di mamme e nonne, seguendo il semplice istinto ed una saggezza innata che, forse, derivavano dalla “memoria genetica” di cui parla Michele Riefoli.



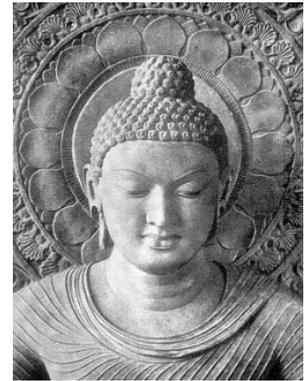
La meditazione e il rapporto con se stessi

di Swami Anandananda Saraswati

Brano tratto dalla conferenza di Swami Anandananda Saraswati – Molfetta 2011 - durante un seminario su “Le tecniche di meditazione nel metodo Satyananda”.

(...) Nel contesto della tradizione del Satyananda yoga, oltre ad esserci differenti metodi per rinforzare le diverse aree della personalità, sono esposte numerose pratiche, tecniche di tipo meditativo.

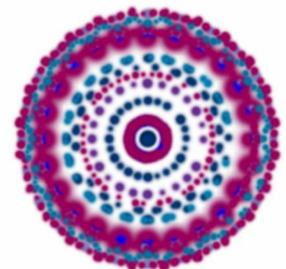
Swami Satyananda, non solo ha insegnato le pratiche, ma ha dato anche la spiegazione, l'informazione necessaria, perché si possa dire cos'è la meditazione e quale sia il percorso da compiere per giungere al processo meditativo. A volte siamo attirati da una fotografia vista su un libro o in un film in cui qualcuno sta praticando meditazione con gli occhi chiusi, immobile, ci chiediamo di che cosa si tratti, ma non abbiamo una risposta. Così anche le persone che dicono di praticare meditazione il più delle volte non hanno un'idea precisa di cosa stiano facendo, siedono con gli occhi chiusi e nonostante cerchino di concentrarsi la loro mente vaga in tante direzioni, inoltre ci sono molteplici distrazioni: il vicino di casa che accende la televisione, un'auto che passa con la radio a tutto volume, oppure arriva un sms sul cellulare o una e-mail sul computer. Quindi lo stato di coscienza in cui si trova la persona che crede di praticare meditazione, è lo stesso di sempre, solo che ha gli occhi chiusi, la mente è attaccata al telefono, al computer, al vicino, al passante. Questa non si può definire meditazione. Quando parliamo di meditazione dobbiamo essere chiari e precisi, cos'è? E' una pratica o è un'esperienza? E' una pratica che eventualmente mi potrebbe portare ad avere un'esperienza. In che consistono queste pratiche? Prima di tutto dobbiamo trasformare il nostro essere rivolti verso l'esterno, che è il nostro stato abituale, in uno stato di coscienza interiorizzato. Questo dirigere la consapevolezza all'interno riguarda la maniera in cui ci relazioniamo con i canali dell'esperienza sensoriale cioè i cinque sensi. Una persona si prepara per la meditazione, è seduta in silenzio, con gli occhi chiusi cercando di mantenere l'immobilità del corpo, se giunge una distrazione dall'esterno come ad esempio una e-mail, questa dovrebbe essere percepita come uno dei tanti rumori senza che venga identificato, perché se invece c'è un coinvolgimento e un voler sapere da chi è stata inviata, allora lo stato di interiorizzazione è andato perduto. Sei andato da un'altra parte, sei al computer. Questo è il punto e lo ripeterò ancora, ridurre sempre più l'interazione, l'elaborazione che si ha nei confronti delle informazioni che provengono dal canale dei sensi, allora la consapevolezza individuale inizia ad essere una consapevolezza rivolta dentro. La parola dentro è solo indicativa, questo dentro significa che si va verso la mente che non funziona con i cinque sensi, questo è uno stadio molto preciso nello yoga conosciuto con il termine Pratyahara. Pratyahara indica questo, indica uno stato in cui la consapevolezza individuale non è più coinvolta, non è più identificata con le informazioni che giungono dall'esterno, ma quella stessa consapevolezza è in contatto con il contenuto della mente interna, interiore, e quel contenuto, quello che c'è dentro la



*Quando parliamo
di meditazione
dobbiamo essere
chiari e precisi,
cos'è?*

*E' una pratica o è
un'esperienza?*

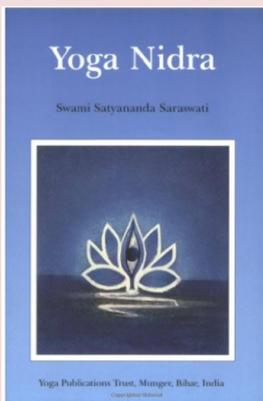
*E' una pratica che
eventualmente mi
potrebbe portare
ad avere un'esper-
ienza.*



nostra mente, quello siamo noi, fa parte di noi. Quindi è qui che inizia una fase successiva in cui dobbiamo avere un certo tipo di atteggiamento nei confronti di quello che viene fuori e che c'è in noi, che è dietro lo strato superficiale della mente (...)

Libri per espandere le frontiere della mente

di Sara e Giuliana Bartoli



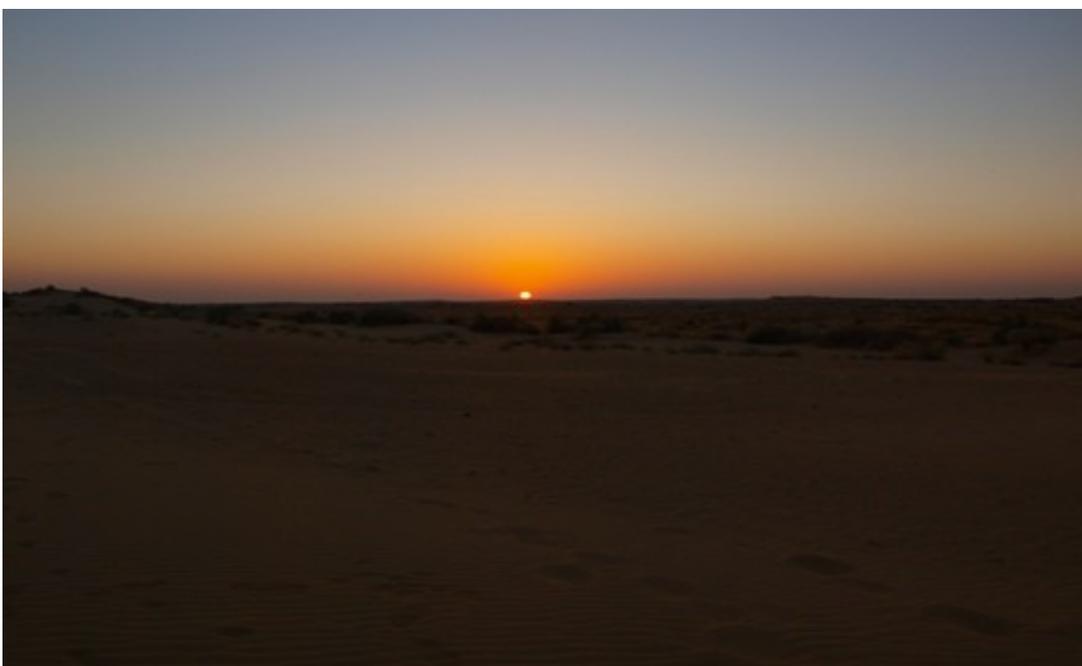
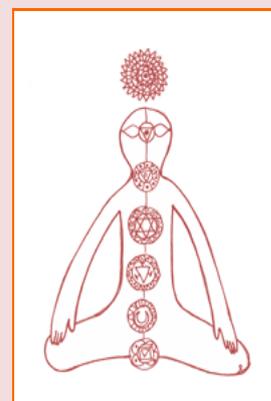
Il contenuto del libro *Yoga Nidra* è frutto di una serie di scoperte ed intuizioni realizzate dal grande yogi Swami Satyananda Saraswati durante gli anni di permanenza nell'ashram del suo guru Swami Shivananda (tra il 1943 e il 1955), innestate nell'humus della millenaria tradizione dello yoga e del tantra.

Un'esperienza apparentemente casuale porta Sw. Satyananda ad osservare attentamente lo stato di coscienza in cui siamo durante il sonno, uno stato che ogni essere umano sperimenta di notte, ma di cui ha poca consapevolezza, il termine Nidra in sanscrito significa infatti sonno. Nello stato di sonno profondo sperimentiamo naturalmente un completo rilassamento, è proprio in questo stato che la mente è molto più ricettiva rispetto a quando, nello stato di veglia, è collegata ai sensi. Questo significa che, durante il sonno, non vi è completa incoscienza, ma al contrario vi è una forma di consapevolezza che è possibile utilizzare. Con la tecnica dello Yoga nidra Sw. Satyananda impiega questo potenziale per i processi di apprendimento, per curare numerose malattie e anche per l'evoluzione dell'essere umano. Egli è convinto che l'uomo, così com'è attualmente sia in uno stato di incompletezza perché la maggior parte di noi è in contatto col proprio cervello in modo parziale, vi sono intere aree di esso di cui non abbiamo coscienza, la nostra coscienza riguarda solo la parte del cervello che è in contatto col mondo esterno tramite i sensi. Eppure i regni del sub conscio ed inconscio hanno incredibile forza e sono in grado di influenzare e condizionare l'intero comportamento dell'uomo.

E' necessario superare questo limite che crea la separazione, la frammentazione dell'uomo da una parte di se stesso e gli impedisce di capire chi è, bisogna invece "aprire le porte della percezione", far funzionare le aree silenziose, mettere in contatto l'individuo con l'oceano dell'inconscio. Lo Yoga nidra, uno stato in cui non si è né nel sonno profondo, né completamente svegli, diventa un ponte tra lo stato di veglia, dominato dalla razionalità e il nostro sub conscio ed inconscio.

Sw. Satyananda negli anni sessanta entra in contatto col mondo occidentale tramite numerosi viaggi in Europa e negli Stati Uniti e, percependo l'enorme condizione di stress nell'essere umano che le civiltà industrializzate comportano, pensa di utilizzare questa pratica, lo Yoga nidra, per aiutare l'individuo a liberarsi dalle tensioni accumulate e armonizzare le diverse componenti della personalità. Le tensioni che lo Yoga nidra si propone di rilassare sono di tre tipi: corporee quindi muscolari, emozionali nate da conflitti interiori, mentali provocate da eccesso di pensiero razionale.

La pratica esposta in questo testo, tramite la rotazione della coscienza intorno a determinate parti del corpo e la consapevolezza del respiro, induce uno stato di rilassamento e interiorizzazione, non di concentrazione ma di ricettività della mente e, nei livelli più avanzati, ha la potenzialità di portare la consapevolezza in contatto con dimensioni sottili oltre la realtà grossolana, ma senza mezzi artificiali. Questi sono solo accenni riguardo alle tematiche, notevolmente complesse, trattate nella prima parte teorica del testo, alla quale segue una seconda parte pratica con minuziose spiegazioni di tutte le diverse fasi di questa tecnica. Nella terza parte del libro, l'autore si rivolge alle scoperte scientifiche, agli esperimenti effettuati sui 3 stati di coscienza, veglia, sogno, sonno profondo in relazione all'attività elettrica del cervello come base per un'analisi scientifica di Yoga nidra. Completano il testo le applicazioni terapeutiche di questa meravigliosa tecnica, vero regalo fatto all'umanità da Sw. Satyananda Saraswati.



Anno Accademico 2014/15

Corso per Istruttori di Yoga sono aperte le iscrizioni

La Scuola di Yoga:Yogasatyam in collaborazione con Associazione Nazionale Yoga Educazione organizzano il primo Corso di Formazione per Insegnanti di Yoga ispirandosi agli insegnamenti di Swami Satyananda Saraswati.

Lo scopo del Corso è di fornire una formazione di base completa che possa comprendere i diversi aspetti dello yoga.

Il programma del Corso, include pratiche di: Asana, Pranayama, Yoga Nidra, Kirtan, tecniche di Pratyahara e studio dei testi classici dello yoga.

Gli incontri formativi avranno cadenza mensile (un week-end al mese), con un ritiro annuale di una settimana in estate.

Sede del Corso: Molfetta (BA)

Durata del corso:

La durata del corso è di **due anni**, ciascuno dei quali comprende:

Ore di insegnamento:

200 ore con il docente

100 ore di lavoro individuale monitorato

Tirocinio formativo: 40 ore

Totale ore anno = 340 ore

Numero di ore totale per il corso di 2 anni: 680

INFORMAZIONI

www.yogasatyam.net — www.educazioneyoga.it

info@yogasatyam.net — tel. 338.59.68.288



Questa rivista è uno spazio di riflessione sui temi dello yoga e della crescita umana, realizzata attraverso il contributo gratuito (karma Yoga), di tutti coloro che collaborano. Se ritenete valida, l'iniziativa editoriale diffondete l'indirizzo del sito ai vostri contatti, affinché più persone possano riflettere e condividere tale esperienza.