SHANTA PANI®
SCHOOL

CORSO DI FORMAZIONE YOGA DHARA TRIDOSHA E AYURVEDA
INSEGNANTI YOGA 200 ore
OPERATORE AYURVEDA CSEN 200 ore
BIENNUALE 2019-2021, inizio corso 21 settembre 2019 – fine corso 11 luglio 2021
TORTONA, ITALY

Responsabile Yoga: Hamsa Jacob Massimiliano Cadenazzi
Responsabile Ayurveda: Monica Vailetta

Yoga Dhara Tridosha e Ayurveda, per la formazione Insegnanti RYT200; Yoga Dhara Tridosha, che si basa su una pratica fluida e riequilibrante per i Dosha, nella quale lo sviluppo della sequenza si contraddistingue nel Tristana.
Viene proposto un monte ore di 200 ore di lezione, riconosciuto Yoga Alliance Internazionale.
Si affrontano le basi della scienza dell'Ayurveda, da diversi punti di vista: filosofico, scientifico, anatomico e fisiologico. Alla parte teorica, verrà affiancata la parte pratica dei trattamenti, di cui si approfondiranno obiettivi, manualità e aspetti relativi ad oli ed erbe utilizzati.
Viene proposto un monte ore di 200 ore di lezione, riconosciuto CSEN.

+39 391 108 6513
+39 349 368 4564
+39 340 819 6357
info@shantapanischool.com
www.shantapanischool.com
Via Ugone da Visconti 8/A, Tortona AL

SHANTA PANI®
SCHOOL

PROGRAMMA DELLE LEZIONI
Le lezioni nei fine settimana si svolgeranno secondo i seguenti orari:
Sabato dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 13.30 alle 18.30
Domenica dalle 09.30 alle 13.00 e dalle 13.30 alle 18.00

Calendario incontri
1° anno
21-22 settembre 2019 - 1° incontro
26-27 ottobre 2019 - 2° incontro
23-24 novembre 2019 - 3° incontro
7-8 dicembre 2019 – 4° incontro
18-19 gennaio 2020 - 5° incontro
22-23 febbraio 2020 - 6° incontro
21-22 marzo 2020 - 7° incontro
18-19 aprile 2020 - 8° incontro
16-17 maggio 2020 - 9° incontro
13-14 giugno 2020 - 10° incontro
11-12 luglio 2020 – 11° incontro
2° anno
12-13 settembre 2020 – 1° incontro
10-11 ottobre 2020 – 2° incontro
14-15 novembre 2020 – 3° incontro
12-13 dicembre 2020 – 4° incontro
16-17 gennaio 2021 – 5° incontro
20-21 febbraio 2021 – 6° incontro
13-14 marzo 2021 – 7° incontro
17-18 aprile 2021 – 8° incontro
15-16 maggio 2021 – 9° incontro
12-13 giugno 2021 – 10° incontro
10-11 luglio 2021 – 11° incontro

Alle ore di studio in classe si aggiungeranno delle ore di studio individuale per l'apprendimento delle nozioni ricevute.
Il monte ore richiesto è superiore al 80% delle presenze per il rilascio del diploma.

ARGOMENTI DI STUDIO
YOGA DHARA
Pratica:
- Definizione di Yoga Dhara Tridosha e Tristana;
- Opening e closing Mantra;
- Studio approfondito ed anatomia del Surya Namaskar;
- Studio approfondito ed anatomia posizione in piedi;
- Studio approfondito ed anatomia posizione a terra;
- Pranayama.

Studio dei Maestri.
Approcci mentali.
Filosofia:
- Gli otto rami dello Yoga;
- I sette bhoomika;
- I quattro sentieri dello Yoga;
- I cinque punti dello Yoga;
- Brahman, Atman, Uphadi, Maya, Avidya, Iswara, Brahma;

- Cinque Kosha;
- Sette Chakra.

Satsang e Mantra.
Kirtan.
Pensiero positivo.
Nozioni Shatkarma.
Alimentazione consapevole.
Pratica insegnamento:

- Etica e condotta di un insegnante Yoga;
- Nozioni pratiche insegnamento Surya Namaskar;
- Nozioni pratiche insegnamento posizioni in piedi;
- Nozioni pratiche insegnamento posizioni a terra;
- Pratica insegnamento sequenza completa.

AYURVEDA
TEORIA
Principi di storia e filosofia Ayurveda:
– definizione di Ayurveda;
– cenni storici;
– antichi testi.
Filosofia Ayurveda:
– i 5 elementi;
– i tre dosha;
– i guna.
Nozioni di anatomia e fisiologia umane.
Anatomia e fisiologia ayurvediche:
– dosha in anatomia e fisiologia;
– i tessuti (dhatu);
– i canali (srota);
– le tossine (ama);
– il fuoco della vita (agni);
– gli escreti (mala);
– i bisogni naturali del corpo;
– immunità (bala e ojas);
– subdosha.
Gli stadi della malattia.
Analisi dell'equilibrio dei dosha.
Routine giornaliera (dinacharya).
Routine stagionale (ritucharya).
Disintossicazione (panchakarma).
Alimentazione ayurvedica:
– principi;
– i 5 sapori (rasa);
– l'energia (virya);
– effetto post digestivo (vipaka);
– preparazioni.
TRATTAMENTI
Nozioni di base:
– come organizzare gli spazi;
– accoglienza;
– preparazione dell'operatore;
– etica.

Oli ed erbe.
Trattamenti:
- Abhyangam parziali;
- Abhyangam completo;
- Samvahanam.

ESAME
L'esame consiste in tre prove: orale, scritto e pratico. Verrà inoltre valutata la condotta dell'allievo rispetto all'etica durante la formazione.
Il superamento permette l'acquisizione dell'attestato di insegnante di yoga per principianti. Il corso è riconosciuto da Yoga Alliance con 200 ore di formazione. Il corso, che in prima istanza ti formerà per una pratica personale consapevole ed evolutiva, ti preparerà ad un corretto insegnamento della pratica, ti darà informazioni su cosa è lo yoga a 360 gradi. Inoltre verrà dato il riconoscimento CSEN di Operatore Ayurveda 200ore.
Grazie ad uno staff di insegnanti qualificati potrai praticare yoga e ayurveda.
N.B.: Per una migliore qualità del Corso e per esigenze organizzative, il calendario del corso potrà subire piccole variazioni previa tempestiva comunicazione della direzione agli iscritti.

SEDE DI FORMAZIONE
La sede di formazione è:

Shanta Pani School Italia
Via Ugone da Visconti 8/A Tortona AL
info@shantapanischool.com
+39 349.36.84.564
www.shantapanischool.com

PERIODO DI FORMAZIONE
La formazione si terrà dal 21 settembre 2019 all' 11 luglio 2021, come da calendario precedentemente esposto.

PREREQUISITI
- Familiarità con aspetti base della disciplina dello yoga;
- Disponibilità alla pratica regolare e all'esercizio individuale della materia per proprio conto;
- Disponibilità all'accettare le regole base dell'etica yogica e ayurvedica;
- Voglia di imparare ed evolvere;
- Volontà di condivisione.

SHANTA PANI®
SCHOOL

MODALITA' DI ISCRIZIONE
L'iscrizione deve essere inviata via posta elettronica all'indirizzo info@shantapanischool.com entro il 31 luglio 2019 unitamente ai seguenti dati:

* Nome
* Cognome
* Indirizzo di residenza (via, comune, provincia, cap) .
* Data e luogo di nascita
* Nr documento di riconoscimento
* Codice fiscale.
* Numero telefonico cellulare e fisso
* Indirizzo di posta elettronica
* Corso al quale si desidera iscriversi e relativa data.

L'iscrizione viene ritenuta valida se corredata di ricevuta di versamento della caparra richiesta.

NOTE SULLA PRESENZA
Per la formazione Yoga, perché la partecipazione venga ritenuta valida dagli standard Yoga Alliance e CSEN, è necessario che lo studente partecipi all'intero corso per poter effettuare le 200 + 200bore di studio dichiarate.
Quando, per i più disparati motivi, lo studente perda parte delle lezioni, quanto mancante andrà recuperato prima dell'assegnazione della certificazione, secondo modalità che verranno definite di volta in volta.

INSEGNANTI
Hamsa Jacob Massimiliano Cadenazzi
Monica Vailetta

COLLOQUIO
È consigliato un colloquio individuale di pre-iscrizione, anche telefonico, con il Responsabile della formazione.
Al fine di svolgere un lavoro completo e soddisfacente, il nr. dei partecipanti è limitato.

OCCORRENTE
Voglia di condivisione, carta, penna, abiti comodi, tappetino personale. Per le lezioni di Ayurveda: due teli (lenzuoli) di cotone, ciabatte, un asciugamano grande.

COSTO FORMAZIONE
Il costo della formazione Yoga Dhara Tridosha e Ayurveda biennale è pari ad euro 2.900,00=.
I costi non includono la quota associativa CSEN E GENERALI ASSICURAZIONI (20 euro per i non-soci), diploma Shanta Pani School Italia 200ore Ayurveda CSEN (100 euro), diploma Yoga Alliance RYT200, per l'abilitazione internazionale all'insegnamento base dello yoga (50 euro).
Inclusivo di dispense, training, lota e netta lingua, maglietta e pantalone, materiale per i trattamenti ayurveda.

+39 391 108 6513
+39 349 368 4564
+39 340 819 6357
info@shantapanischool.com
www.shantapanischool.com
Via Ugone da Visconti 8/A, Tortona AL

SHANTA PANI®
SCHOOL

MODALITA' DI PAGAMENTO
L'iscrizione viene ritenuta valida al versamento dell'acconto richiesto.
Modalità di pagamento:
- acconto all'iscrizione => euro 500,00=
- entro il 24 novembre 2019 => euro 500,00=
- entro il 22 marzo 2020=> euro 500,00=
- entro il 14 giugno 2020=> euro 500,00=
- entro il 12 settembre 2020=> euro 500,00=
- entro il 17 gennaio 2021=> euro 400,00=

Eventuali esigenze diverse di pagamento andranno verificate con Shanta Pani School Italia.
Il pagamento può essere effettuato, dopo aver registrato la propria iscrizione, alle seguenti coordinate bancarie:
IBAN - IT71V0503448672000000000880
BIC / SWIFT - BPMIITMMXXX
Intestato a – Shanta Pani School Italia
Nella causale indicare il proprio nome e cognome e la data della formazione alla quale si desidera partecipare.
Termini di cancellazione:
. a 4 settimane dall'inizio del corso => 70% del valore del corso
. a 2 settimane dall'inizio del corso => 100% del valore del corso

CONTATTI
Tel. cell: 349.36.84.564
info@shantapanischool.com – www.shantapanischool.com