



**SHANTA PANI\***  
SCHOOL

**CORSO DI FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA PER BAMBINI – RCYT YOGA ALLIANCE  
YOGA DHARA PER BAMBINI  
2019, 28 marzo - 19 luglio 2020  
GENOVA, ITALY**

**Responsabile corso: Manisha Monica Vailetta**

**Co-responsabile corso: Jigyasa Hamsa Jacob Massimiliano Cadenazzi**

**Argomenti anatomici e di sviluppo: dr. Sabino de Bari**

**Terapista in Neuro e Psicomotricità dell'età evolutiva: dr.ssa Arianna Borionetti**

La formazione Yoga per i bambini, ideata per insegnanti yoga e praticanti, conduce prima di tutto a lavorare su sè stessi: mettersi in gioco e giocare come i bambini, per ricordarci come pensavamo quando eravamo in quella fase della vita.

In questo corso-insegnanti si comprenderà:

- l'importanza di insegnare Yoga ai piccoli;
- l'utilità di portare la pratica nelle scuole;
- il rapporto tra educazione e Yoga;
- quali sono i principali benefici fisici, psichici, relazionali e terapeutici;
- quali sono le pratiche ideali di Yogasana per i bimbi e come insegnarle;
- come integrare all'interno della lezione di Yoga bimbi il lavoro sul tratto creativo segno/disegno come ausilio allo sviluppo dell'esplorazione visuospatiale e la canalizzazione dell'emozione.

L'approfondimento dei punti di forza e i punti critici suddivisi in fascia d'età sarà utile ad apprendere come condurre la lezione nei vari gruppi, seguendo uno schema-traccia.

L'approfondimento relativo alla psicologia del bambino sarà condotto da una psico-terapeuta specializzata in psico-motricità infantile.

Nel corso i futuri insegnanti di Yoga per bimbi saranno coinvolti, proprio come dei bambini, a partecipare nei vari giochi, nel raccontare le storie, negli esercizi di pranayama e concentrazione, nonché nell'ascolto del proprio corpo.

È fondamentale che alla fine del corso l'insegnante di Yoga per bimbi impari a giocare e divertirsi come loro, abbia la conoscenza di come intrattenere una proficua relazione con allievi di ogni fascia d'età, abbia vasta conoscenza di giochi e storie per insegnare gli asana, pranayama, concentrazione, rilassamento, saper occupare lo spazio con il proprio corpo e comunicare con altri bambini.

Il percorso è sviluppato in 5 incontri di due giorni nei fine settimana.



**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 09.00 alle 13.00 e dalle 13.30 alle 18.00

Calendario incontri:

1° incontro: 28 - 29 marzo 2020

2° incontro: 25-26 aprile 2020

3° incontro: 30 - 31 maggio 2020

4° incontro: 20 - 21 giugno 2020

5° incontro: 18 - 19 luglio 2020

Alle ore di studio in classe si aggiungeranno delle ore di studio individuale per l'apprendimento delle nozioni ricevute e ore di partecipazione a classi con i bimbi.

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.

### **ARGOMENTI DI STUDIO**

#### \* Argomenti generali:

- o Cos'è lo yoga per bambini e come differisce da quello per adulti;
- o Crescita e sviluppo del bambino nella fascia 3-5 anni;
- o Crescita e sviluppo del bambino nella fascia 6-8 anni;
- o Crescita e sviluppo del bambino nella fascia 9-12 anni;

#### \* Tecniche, training e pratica:

- o Posizioni yoga per bambini;
- o Esercizi di respirazione per bambini;
- o Giochi yoga e altre attività
- o Favole e racconti;
- o Tecniche di rilassamento;
- o Yoga nelle scuole;
- o Gestione di una classe;

#### \* Anatomia e fisiologia:

- o L'anatomia del bambino; Sviluppo del sistema muscoloscheletrico, principali problematiche muscolari e del rachide.
- o Le capacità di coordinamento motorio nei primi anni;
- o Fisiologia del bambino; Fisiologia della respirazione, neurofisiologia, la propriocezione e la neuroregolazione; cenni di endocrinologia; possibili problematiche respiratorie e cardiocircolatorie, loro gestione nella strutturazione di una lezione di classe;

#### \* Filosofia dello yoga, stile di vita, ed etica per gli insegnanti yoga:

- o L'importanza dei primi due rami dello yoga di Patanjali per il bambino;
- o L'importanza di tutti gli otto rami dello yoga di Patanjali per il bambino;
- o Lo stile di vita, la dieta e la famiglia dal punto di vista dello yoga;
- o I bambini portano lo yoga a casa – come gestire le famiglie;

#### \* Pratica:

- o Pratica di insegnamento di yoga ai bambini;
- o Punti chiave nel pianificare una lezione di yoga per bambini;
- o Giochi, storie, musiche, arte: esempi pratici di attività con i bambini;
- o Tecniche per catturare l'attenzione dei bambini soprattutto nei primi anni;
- o Applicazione pratica della musica nel gioco e nel rilassamento;
- o Adattamento delle letture yoga alle capacità di apprendimento dei bambini.



SHANTA PANI®  
SCHOOL

#### ESAME

L'esame consiste in tre prove: orale, scritto e pratico. Verrà inoltre valutata la condotta dell'allievo rispetto all'etica yogica durante la formazione.

Il superamento permette l'acquisizione dell'attestato di insegnante di yoga per bambini. Il corso è riconosciuto da Yoga Alliance RCYT, pertanto chi è già RYT200 potrà ricevere l'attestato Yoga Alliance RCYT. Per gli altri partecipanti al corso (vedi pre-requisiti) riceveranno un attestato di partecipazione.

#### SEDE DI FORMAZIONE

La sede di formazione per i fine settimana è:

Studio Equilibra, Piazza Galeazzo Alessi 2/3, 16128 Genova GE

Contatti:

info@shantapanischool.com

+39 349.36.84.564 Monica Vailetta

[www.shantapanischool.com](http://www.shantapanischool.com)

[www.studioequilibragenova.it](http://www.studioequilibragenova.it)

Shanta Pani School Italia in collaborazione con Studio Equilibra



#### PERIODO DI FORMAZIONE

La formazione si terrà dal 28 marzo al 19 luglio 2020, 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;
- RYT200 Yoga Alliance (per ricevere l'attestato RCYT); nel caso in cui il partecipante non sia un insegnante di Yoga, viene richiesta una comprovata pratica individuale ed una conoscenza base dello Yoga.



**SHANTA PANI\***  
SCHOOL

### **MODALITA' DI ISCRIZIONE**

L'iscrizione deve essere inviata via posta elettronica all'indirizzo [info@shantapanischool.com](mailto:info@shantapanischool.com) entro l'8 marzo 2020 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**

Perché la partecipazione venga ritenuta valida dagli standard Yoga Alliance, è necessario che lo studente partecipi all'intero corso per poter effettuare le ore 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. Sono previste partecipazione passiva e attiva (conduzione assistita) all'interno di classi di Yoga per bambini. Shanta Pani School Italia può prevedere la presenza dei tirocinanti anche durante le lezioni settimanali attive di yoga per bimbi.

### **INSEGNANTI**

Monica Vailetta (Manisha) – Sabino de Bari – Arianna Borionetti

### **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.

### **COSTO FORMAZIONE**

Il costo della formazione Yoga Dhara Tridosha per bambini è pari ad euro 750,00=.

I non soci dovranno tesserarsi con un contributo pari ad euro 20,00=. Il diploma Shanta Pani School Italia RCYS Yoga Alliance (per i RYT200) richiederà un contributo di 50,00= euro; l'attestato di partecipazione (per i non RYT200) è incluso nel contributo della formazione.

### **MODALITA' DI PAGAMENTO**

L'iscrizione viene ritenuta valida al versamento dell'acconto richiesto.

Modalità di pagamento:

- acconto all'iscrizione => euro 250,00= (+ eventuali 20 euro per I non tesserati)
- entro il 30/04/20 => euro 250,00=
- entro il 30/05/20 => euro 250,00=

Eventuali esigenze diverse di pagamento andranno verificate con Shanta Pani School Italia.

Le coordinate bancarie verranno fornite al momento dell'iscrizione.

Termini di cancellazione:

- . a 4 settimane dall'inizio del corso => 50% 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](mailto:info@shantapanischool.com) – [www.shantapanischool.com](http://www.shantapanischool.com)

+39 391 108 6513

+39 349 368 4564

+39 340 819 6357

[info@shantapanischool.com](mailto:info@shantapanischool.com)

[www.shantapanischool.com](http://www.shantapanischool.com)

Via Ugone da Visconti 8/A, Tortona AL