

## PUNTO LINEA s.s.d. a r.l.

**Corso di aggiornamento: “Yoga: esperienza diretta e applicazione nell’insegnamento.**

**Relazione, apprendimento, diverse abilità.”**

### SCHEDA DI ISCRIZIONE

**Nome** .....

**Cognome** .....

**Indirizzo** .....

.....

**Tel./fax** .....

**Email** .....

**Luogo e data di nascita** .....

.....

**Scuola** .....

.....

**Disciplina insegnata** .....

.....

**Firma**

## Informazioni sul corso

**Durata:** 25 ore.

**Date:** da lunedì 27 febbraio a venerdì 3 marzo 2017.

**Orari:** dalle 8,30 alle 13,30.

**Il corso si rivolge ai docenti della scuola secondaria di primo e secondo grado.**

Ai sensi dell’art. 64 comma 5 del CCNL, gli insegnanti hanno diritto a cinque giorni per la partecipazione ad iniziative di formazione con **esonero dal servizio**.

Costo: **190 euro** (acconto di 90 euro al momento dell’iscrizione e saldo di 100 euro il primo giorno del corso).

**Sede del corso:**

**Corpea Fitness Club  
Via R. Lanciani 15  
00162 Roma**

Collegamenti rete urbana:

Metro B fermata Bologna; da qui autobus 542 o 445 per Via Lanciani (pochissime fermate).

## Lo yoga a scuola

Lo yoga, disciplina dalle radici antichissime, offre tutt’oggi un aiuto prezioso per la crescita armonica dell’individuo. Allo stesso tempo, è un mezzo utilissimo al servizio degli insegnanti e degli alunni per favorire la relazione e l’apprendimento.

Questo corso, di carattere pratico-teorico, ha lo scopo di consentire un approccio ai fondamenti dello yoga, di sperimentare una maggiore familiarità con se stessi e con gli altri, di praticare semplici ed efficaci strumenti da poter poi offrire agli alunni.

### Programma del corso

- *Âsana* (movimenti e posizioni corporee), *prânâyâma* (consapevolezza e controllo del respiro) e concentrazione: pratica e principi teorici fondamentali.
- Principi filosofici e pratico - pedagogici dello yoga.
- Lo yoga per i giovani.
- Principi basilari dell’insegnamento dello yoga agli alunni diversamente abili.
- Esperienze di pre insegnamento.
- La relazione con se stessi e con gli altri.

## L'insegnamento dello yoga

*Insegnare, nello yoga, non è dare qualcosa di standardizzato, ma offrire alcune esperienze sulla base delle esigenze, delle aspirazioni, del modo di essere di ciascuno. È proporre un percorso graduale, adattato all'età, alla cultura, all'ambiente sociale e alle caratteristiche di chi lo pratica, partendo dal punto in cui l'allievo si trova.*

*Il fine non è lo yoga in sé, ma l'individuo con tutte le sue caratteristiche e le sue aspirazioni.*

## L'insegnante

### Mario Cistulli

Docente di educazione fisica.

Insegnante di yoga, diplomato presso le scuole E.T.Y. (Belgio) e B.Y.Z. (Germania).

Dal 1990 ha insegnato yoga in scuole statali di ogni ordine e grado.

È stato titolare di una borsa di studio di quindici mesi su "L'utilizzazione dello yoga nella scuola italiana", presso il Krishnamacharya Yoga Mandiram (Chennai, India).

Ha condotto per tre anni presso una scuola superiore una sperimentazione ministeriale sullo yoga per gli alunni diversamente abili.

Per tre anni ha collaborato con il Centro Italiano di Solidarietà di Roma, insegnando yoga in servizi per utenti con disturbo psichiatrico e in strutture per tossicodipendenti.

Dall'a.s. 2004/2005 insegna presso sezioni di scuola in ospedale, proponendo l'esperienza dello yoga.

Ha collaborato per diversi anni con l'Istituto Universitario di Scienze Motorie di Roma, conducendo attività formative per studenti.

È formatore di insegnanti di yoga.

## Modalità di iscrizione

Per iscriversi è necessario versare un acconto di 90 euro tramite bonifico a:

**Punto Linea s.s.d. a r.l.**

C/c 000000221429

Monte Paschi di Siena

ABI: 01030

CAB: 03240

Cin: B

Iban IT58B010300324000000221429

La ricevuta di pagamento dell'acconto va inviata, unitamente alla scheda di iscrizione, alla segreteria del corso.

Per ulteriori **informazioni:**

Tel. e fax **06/06/86200616 – 06/86217910**

dal lunedì al venerdì

ore 10 -13 e 15 - 18

Email: **formazioneyoga@corpea.it**

**Il termine ultimo per l'iscrizione è il 13 febbraio 2017.**

In caso di rinuncia pervenuta entro il 20 febbraio, sarà rimborsato l'80% dell'acconto versato.

Essendo il numero di posti limitato, la priorità sarà data in ordine temporale di iscrizione.

**PUNTO LINEA s.s.d. a r.l.**

Tel e fax 06/86200616 – 06/86217910

## Corso nazionale di formazione

*Rivolto ai docenti delle scuole secondarie di primo e secondo grado, riconosciuto dal M.I.U.R. con Decreto del 1/8/2016, prot. 794*



**“Yoga: esperienza diretta e applicazione nell'insegnamento. Relazione, apprendimento, diverse abilità.”**

Roma, 27 febbraio – 3 marzo 2017  
dalle ore 8.30 alle ore 13.30

