***Istituto Yoga Shakti***

CORSO DI FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA NTEGRALE

Corso triennale - Inizio triennio Settembre 2017

*Il metodo dell’Istituto Yoga Shakti è* una disciplina psico-fisica fondata sulla pratica dello hatha-Yoga collocato all’interno del cammino tracciato dal Raja-yoga di Patanjali. Si ispira alla visione tradizionale sia filosofica che tecnica dello yoga, definito yoga Integrale da Gurudev Swami Sivananda Sarasvati. Il sentiero è un percorso di realizzazione personale costituito da : Yama, Nyama, Asana, Pranayama, Bandha, Mudra, Kriya, Rilassamento, Meditazione.

Il metodo adottato dalla scuola Yoga Shakti fa propri gli insegnamenti dell’ *Hathapradipika*che così recita al *Cap.I° V. 2* : “***Lo scopo della pratica dell’Hatha-yoga è il raggiungimento del Raja-Yoga”***.

Lo Yoga in verità è l’arte di osservarsi dentro. Per comprenderlo e insegnarlo non è sufficiente conoscere qualche tecnica, è necessario possedere una spiccata capacità di osservazione di sé e degli altri, per poter interpretare la condizione e i bisogni degli allievi.

Questa abilità non può essere acquisita in un corso accelerato, ha bisogno di maturare attraverso una esperienza vissuta. Nel corso triennale della scuola Shakti, istituito nel 2004 grazie alla grande esperienza di Felice Vernillo, vengono curati i due aspetti che costituiscono lo Yoga: bhairanga (aspetto tecnico o esterno) e antaranga (aspetto percettivo o interno). È un percorso di evoluzione personale, ancor prima che professionale. L’allievo viene istruito e seguito, oltre che nella didattica, nella sua Sadhana (pratica) personale, costituita da asana, pranayama e meditazione.

Riteniamo che tra i vari aspetti che devono qualificare un buon insegnante yoga non possono mancare qualità come:

- La capacità di empatia con gli allievi (in assenza di giudizio)con un’attitudine all’ascolto e alla compassione, con pazienza e al tempo stesso autorevolezza, senza nessun coinvolgimento personale.

- L’abilità tecnica nell’eseguire le asana e nel condurre lezioni armoniose.

-La conoscenza dello Yoga nei suoi aspetti filosofici, scientifici e culturali.

-Capacità didattica in grado di rendere semplice ciò che è difficile a un primo approccio, progettando un percorso di apprendimento in grado di rendere vivo l’interesse e l’entusiasmo degli allievi.

- Rimanere fedele allo spirito originale dello yoga, senza espropriarlo della sua essenza, mantenendo fermo il fine ultimo: l’integrazione di tutto l’essere, per realizzare la propria vera natura.

Scuola Yoga Shakti: principi e metodo

Il percorso inizia dallo hatha- yoga, con la pratica delle asana. La pratica delle asana si fonda su principi di ***allineamento, equilibrio e stabilità*** insieme ad una consapevole respirazione. La pratica delle asana è sempre accompagnata dalla pratica del rilassamento psico-fisico.

Il cammino del metodo yoga-Shakti inizia dallo Hatha-Yoga per concludersi nel Raja-Yoga, pertanto lo Hatha-Yoga non è fine a se stesso ma, inteso come processo di Kriya( purificazione) per il corpo e mente : si ripulisce il corpo da ogni disturbo e lo si tiene sano, si purifica la mente attraverso la pratica del pranayama per liberare la circolazione del prana che induce una salute anche a livello emotivo e mentale. Si approda così alla Concentrazione e Meditazione per scoprire e liberare la propria energia “shakti” la propria forza, espressione del sé profondo. È un processo di integrazione di tutti gli aspetti che costituiscono l’essere umano: l’aspetto fisico, emotivo, mentale, intellettuale e spirituale.

***Istituto Yoga Shakti***

***Corso Formazione Yoga Integrale***

* Ogni anno N° 9 week-end
* Ritiro residenziale n°3 giorni
* Corso di Pranayama
* Corso meditazione
* Dispense

1° e 2° anno esercitazione teorica sulla costruzione delle lezioni

2°-3° anno esercitazione all’insegnamento

3° anno esame Teorico-Pratico

**Costo annuale €. 1.900** dilazionato in 4 rate: 1° €.600- 2°; €.500 -3°- 4° €.400

(escuso vitto-alloggio Ritiro)