



*Il primato di prestazioni degli asana
nello yoga transnazionale è, oggi,
un fenomeno nuovo che non ha
eguali nei tempi pre-moderni.*



PARAMARTA CENTRO YOGA

**Corso di Formazione
Insegnante di Yoga**



Caratteristiche

Il corso inizia il **16 Gennaio** per la durata di 5 mesi, con due fine settimana al mese: Sabato intera giornata e Domenica fino alle ore 13.

Può essere frequentato anche da coloro che non hanno esperienza, in quanto l'insegnamento parte dai primi rudimenti e si sviluppa nel corso degli incontri attraverso l'integrazione delle varie materie.

Il Corso prende nella dovuta considerazione gli studi che negli ultimi 30 anni sono stati fatti a livello accademico nell'ambito dello yoga attraverso scienze, come l'etnografia, i quali gettano una nuova luce su quello che possiamo definire "**yoga transnazionale**" ossia dall'India verso l'Occidente, rompendo molti schemi arcaici e luoghi comuni.

Yoga oggi è sinonimo in occidente di "**asana**" o yoga posturale e vi sono state interazioni importanti e determinanti sin dal 19° secolo tra India e Occidente che, insieme, hanno contribuito a formare lo yoga che oggi si pratica in tutto il mondo.

Materie di Studio

- ◆ **MECCANICA** del movimento, finalizzata principalmente alle posture;
- ◆ **ANATOMIA e FISILOGIA** con particolare riguardo alla fisiologia respiratoria;
- ◆ **ANATOMIA DELLO HATHA YOGA** nelle posture fondamentali; costruzione logica delle sequenze. Sono comprese tutte le tecniche inerenti: *bandha, mudra, shatkarma* ecc.
- ◆ **STUDIO dei chakra**;
- ◆ STUDIO particolareggiato dei due sistemi filosofici ortodossi **SAMKHYA** e **YOGA (Patanjali)** e accenno agli altri quattro (*Nyaya, Vaisheshika, Mimamsa, Vedanta*)
- ◆ Sviluppo del **PENSIERO FILOSOFICO** in India dalle origini ai filosofi indiani contemporanei;
- ◆ Una specifica sezione dedicata alla **PSICOLOGIA INDIANA**: Conoscenza, Emozione, Comprensione, dal punto di vista delle principali scuole filosofiche del *buddismo, jainismo, Samkhya, Yoga, Nyaya, Vaisheshika, Mimamsa, Vedanta*.

Costo:

Il costo complessivo è di mille euro, con pagamenti diluiti durante l'anno accademico. Iscrizioni a partire dal **20 Dicembre**, versando un acconto di € 100.

Sono compresi:

Sono comprese nel prezzo le dispense relative alla varie materie insegnate e i cd audio delle lezioni registrate durante gli incontri.

Un Forum dedicato esclusivamente ai corsisti, presente sul sito paramarta.it, consentirà il confronto tra gli allievi e l'insegnante con supporto in tempo reale.

Il tirocinio verrà svolto all'interno delle normali sedute che si tengono presso il **Centro Yoga Paramarta**.

Docente: Dr. Libero Gentili Ph.D. Hindovedic Philosophy and Literature.



Centro Yoga Paramarta

Via della Rocca 26
Monterotondo

069065868 — 3920715548
yoga@paramarta.it