

# Educazione Vita Equilibrata

Ente accreditato MIUR

“Educatore Yoga- LA PORTA DELLA FELICITA’”

corso accessibile con Carta del Docente

Corso estivo '21, webinar ed e-learning

Centro "Educazione Vita Equilibrata, via Donatori di sangue, 6 - JESI (AN)

ID SOFIA: 80402

**DATE:** da giovedì 1 luglio a giovedì 8 luglio 2021 compresi

**ORARI:** ogni giorno dalle ore 9 alle 12,30 e dalle 15 alle 18

**DURATA:**100 ore complessive

**DURATA ED ARTICOLAZIONE DEL PERCORSO:** La formazione ha una durata complessiva di 100 ore, articolate nel modo seguente:

- **Apprendimento teorico-pratico** in diretta sulla piattaforma Zoom: 52 ore
- **Apprendimento e-learning** tramite video e file audio registrati: 8 ore
- **Studio personale:** dispensa che approfondisce i contenuti dei webinar e libro “La porta della Felicità- Lo Yoga in classe per educare”, spedito ai corsisti all’inizio del corso: 40 ore

## Perché frequentare la formazione?

Il corso unisce la crescita professionale e personale, formando educatori capaci di guidare bambini e ragazzi alla conquista dell'armonia del movimento, dell'autocontrollo emotivo, della gioia interiore.

Il corso permette di acquisire una professionalità sicura per:

- ✓ Inserire il metodo in classe, all’interno delle tue lezioni, se sei un docente di scuola
- ✓ Proporti come Educatore Yoga nelle scuole, creando progetti mirati alla Promozione del benessere basati su Yoga e Creatività per bambini e ragazzi
- ✓ Condurre corsi di Yoga educativo presso centri di Yoga e meditazione, Ludoteche, Associazioni culturali, ecc...

**Caratteristiche della formazione:** La formazione restituisce allo yoga educativo la sua funzione più profonda, di aiuto allo sviluppo di bambini e ragazzi su ogni livello del loro essere: corpo, mente, emozioni e sentimenti, volontà. Sperimentiamo insieme una vastissima gamma di strumenti educativi che si uniscono allo Yoga, per guidare bambini e ragazzi a portare equilibrio nella loro crescita psico-fisica, etica, relazionale, emotiva ed affettiva. Durante il corso i docenti imparano come progettare attività per lo sviluppo interiore dei propri alunni, dedicate ad esplorare le capacità umane alla base dell’autoregolazione emotiva, della calma, della concentrazione e dell’attenzione e i valori universali della vita, quali l'ascolto, l’inclusione e l’empatia, la conoscenza di se stessi, la gioia. Sarà dato l’adeguato spazio alle pratiche di supporto all’adulto che educa.

## Durante il corso potrai:

-imparare a condurre -in modo creativo ed efficace- laboratori, lezioni ed esperienze educative, basate su un approccio globale, che usa lo **Yoga insieme a tanti altri linguaggi educativi olistici.**

-acquisire un ricco repertorio di attività, giochi, tecniche educative

-imparare a scrivere con competenza progetti di Yoga da sottoporre alle scuole

- imparare ad aiutare i tuoi allievi a conquistare l’armonia del movimento, la concentrazione e l’attenzione, la serenità interiore, rapporti equilibrati, fiducia in se stessi

-acquisire gli strumenti per superare le inevitabili difficoltà che si incontrano nella gestione della disciplina nei gruppi, sperimentando la connessione profonda con bambini e ragazzi, la guida amorevole, l’assertività e l’ascolto.

## **INSEGNAMENTI DEL CORSO**

### **LO YOGA, IL RILASSAMENTO, LA MEDITAZIONE CON BAMBINI E RAGAZZI**

- Asana*: come presentare le posizioni Yoga ai bambini e ai ragazzi: sperimentazione del significato fisico e spirituale di ogni asana; esercizi di ricarica energetica con bambini e ragazzi; metodologia: esplorazione di svariati metodi di presentazione dello Yoga, in base all'età e ai canali di apprendimento privilegiati
- Il rilassamento e la visualizzazione*: Le fasi del rilassamento: insegnare come entrare ed uscire dal rilassamento, come calmarsi, come prendere coscienza delle tensioni per trasformarle; sviluppare e coltivare la visualizzazione, come strumento di contatto con il proprio Sé interiore.
- *Pranayama*: Giochi ed esercizi propedeutici per la consapevolezza del respiro, semplici pranayama basati sull'osservazione del respiro per scuola dell'infanzia e primaria; apprendimento dei pranayama classici per la pratica dell'adulto e per la condivisione in classe con i ragazzi di scuola secondaria
- La meditazione*: come e perché introdurre la meditazione con i bambini e i ragazzi: presentazione e sperimentazione diretta di una pluralità di metodi, tutti volti a rafforzare la sicurezza, la gioia e la connessione interiore

### **GLI STRUMENTI DELLA PEDAGOGIA YOGA**

- *Conoscere alcuni elementi della filosofia Yoga e della psico-pedagogia Yoga*: gli Yoga Sutra di Patanjali; il Raja Yoga e i suoi vari aspetti; i diversi sentieri dello Yoga; il Curricolo How- To - Live di P.Yogananda: individuazione delle aree di sviluppo e dei metodi
- *Conoscere gli studenti nella loro globalità*: conoscenza delle fasi evolutive, in relazione agli stadi di maturazione e sviluppo del corpo, della mente, delle emozioni e dei sentimenti, della forza di volontà; metodi e pratiche per integrare le diverse componenti della personalità del bambino e del ragazzo, per portare armonia ed equilibrio e condurre i gruppi tenendo conto delle differenze individuali
- *Riconoscere l'unicità di ogni allievo e guidarlo verso l'espansione*: osservare profondamente per comprendere la consapevolezza di ogni allievo: introduzione ai Guna, alla loro influenza sullo sviluppo e ai metodi per bilanciarli ed espanderli;
- *Guidare i gruppi e l'individuo con gli strumenti della disciplina positiva e amorevole*: introduzione a principi, strategie e modalità comunicative per ottenere partecipazione, rispetto e armonia: l'assertività, l'ascolto, l'empatia; metodi per il contenimento e l'impostazione dei limiti e lo sviluppo della responsabilità individuale.

### **ALTRI STRUMENTI EDUCATIVI E DIDATTICI**

- Il gioco nelle sue varie potenzialità: divertimento, cooperazione, socializzazione, energizzazione, sviluppo di sintonia e sinergia; Brain Gym per armonizzare i due emisferi; l'arte e la manipolazione come strumenti di consapevolezza, espressione di sé e comunicazione: le tecniche della pittura, del disegno, della manipolazione dell'argilla, i mandala; origami, tessiture, cucito, falegnameria, ecc...; repertori di storie per trasmettere valori; le storie e le posizioni yoga; il teatro per esprimere sentimenti, trasmettere valori, sviluppare creatività e fiducia in se stessi; le storie dell'India per introdurre valori e percorsi educativi; il canto e la musica per esprimersi gioiosamente: saranno sperimentati e registrati canti indiani e per bambini, per creare insieme un cd utilizzabile dai corsisti con i gruppi

### **PER METTERE IN PRATICA: COME ORGANIZZARE UN INCONTRO BASATO SUL SISTEMA APPRESO:**

- gestire lo spazio e il tempo dell'incontro in base ai contesti, alle età e alla numerosità dei gruppi; come creare il flusso didattico dell'incontro, secondo specifici modelli progettuali ed operativi; come integrare in classe le attività Yoga, all'interno della giornata scolastica, organizzando il lavoro didattico, i materiali, le connessioni con le altre esperienze dei bambini e dei ragazzi

### **LA PROGETTAZIONE:**

- condivisione di modelli progettuali con obiettivi, metodi, tempi, spazi, per stendere progetti educativi annuali; acquisizione di nuove competenze metodologiche, della capacità di creare materiali e percorsi e di adeguare i laboratori Yoga alle capacità degli studenti. Incontri da attuare presso centri yoga o simili: come programmare ed organizzare; come sviluppare e valorizzare il rapporto con i genitori dei bambini

## **LE PRATICHE MEDITATIVE: sostegno all'adulto che educa**

Seguire una pratica spirituale può aiutare gli educatori per molte ragioni:

- per i bambini e i ragazzi che incontriamo siamo degli esempi da cui trarre ispirazione
- con la pratica personale possiamo avere esperienza diretta delle qualità che vogliamo trasmettere
- possiamo imparare come avere più energia, come lasciar andare le tensioni e come calmare le nostre emozioni.

Praticare in gruppo è molto utile, sia per chi è più esperto, sia per chi è agli inizi, in quanto la comunione degli intenti conferisce più intensità alla pratica. Per questo motivo il corso offre l'opportunità di partecipare a delle sedute di pratiche guidate, durante le quali sperimentare:

-semplici posizioni Yoga ed esercizi di Ricarica energetica

-canti, mantra e affermazioni

-breve meditazione guidata

**FORMATORI:** Graziella Fioretti, insegnante di scuola primaria da più di 30 anni, ha integrato i principi e i metodi della pedagogia Yoga nel suo lavoro con i bambini nella scuola ed è autrice del libro “La porta della felicità- lo yoga in classe per educare” ed. La Meridiana, Bari 2007. Conduce regolarmente incontri di Yoga e Creatività per bambini e, insieme a Mauro, corsi di formazione per insegnanti e genitori basati sul sistema “Educazione Vita Equilibrata”. Mauro Silvestro Gioia è docente di matematica nella scuola secondaria di II grado da 30 anni. Ha fatto conoscere e sperimentare lo Yoga a centinaia di ragazzi nelle scuole dove ha insegnato e in altre dove ha tenuto corsi e seminari di Yoga e meditazione per gli studenti e per gli insegnanti. Conduce dal 2015 una sperimentazione annuale basata sullo Yoga e la meditazione, rivolta a docenti e studenti dell'Istituto “Morea Vivarelli” di Fabriano (An), sua scuola di titolarità. Sono entrambi insegnanti di meditazione Yoga secondo gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, autore del noto classico spirituale “Autobiografia di uno Yogi”, e sono autorizzati all'insegnamento dal CSA (Center for Spiritual Awareness- Georgia-USA) condotto da Roy Eugene Davis, diretto discepolo di Yogananda. Sono esperti in Counseling e Relazione di aiuto secondo l'approccio di Carl Rogers e Formatori Effectiveness Training – metodo Gordon (Insegnanti Efficaci, Genitori Efficaci, Giovani Efficaci). Operano da tempo nel campo della formazione del personale della scuola e attraverso l'ente formativo “Educazione Vita Equilibrata” di cui sono co-fondatori - Accreditato Miur- hanno condotto, nell'ultimo triennio, corsi di formazione riconosciuti tramite gli Uffici Scolastici Regionali di Marche, Umbria, Emilia Romagna, Lombardia, Piemonte, Abruzzo, Veneto.

**Requisiti per l'iscrizione:** Non è necessario possedere fin dall'inizio un'approfondita pratica personale di yoga e meditazione, anche una conoscenza iniziale è sufficiente. Durante il corso ci sarà l'opportunità di imparare le tecniche di base, per costruire una pratica personale.

**Per maggiori informazioni sul sistema educativo e le altre proposte formative:**

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

## **INFORMAZIONI ORGANIZZATIVE, COSTI E MODALITA' DI ISCRIZIONE:**

**Frequenza:** è richiesta ai partecipanti la frequenza continuativa di tutte le lezioni. Il completamento del percorso, nel caso di eventuali assenze, può essere effettuato nell'edizione successiva, frequentando le lezioni da recuperare.

**Attestato di frequenza:** al termine delle varie fasi di apprendimento e in seguito al completamento di un elaborato finale sui contenuti del corso, sarà rilasciato ai corsisti l'attestato finale di frequenza che attesta il **completamento dell'attività formativa**.

**COSTI:** il corso ha un costo di 840€, ridotto a 790€ per coloro che si iscrivono al corso estivo entro il 31 maggio.

**Informazioni:** puoi scriverci all'indirizzo e-mail: [graziellafioretti.edu@gmail.com](mailto:graziellafioretti.edu@gmail.com), oppure chiamare i numeri: 329.7453084 (Graziella) 366.5477757 (Mauro)