

YOGA

PROFILO:

Lo Yoga è l'insieme di tecniche fisiche, respiratorie, meditative, etiche e spirituali che nascono da una matrice culturale nell'area geografica del subcontinente indiano con origine dai testi tradizionali (veda, upanishad, itihasa, yoga sutra, hatha yoga pradipika e altri).

Insegnare Yoga (attraverso un metodo sistematico, ovvero completo di formazione fisica, emozionale, mentale e spirituale) è un mezzo di crescita e sviluppo individuale, non religioso, che attraverso una pratica individuale e di gruppo, favorisce e valorizza la vitalità e il benessere globale della persona.

Lo yoga integrale, lo yoga della tradizione si declina in molti metodi, stili e prassi che, nella loro diversa articolazione, si riconoscono comunque nei principi sopra enunciati

PIANO FORMATIVO DELLA DISCIPLINA

1) Area culturale	Monte ore minimo	100
2) Area personale	Monte ore minimo	00
3) Area normativa	Monte ore minimo	10
4) Area relazionale (aggregata nell'area tecnica con un minimo del 40% dell'area 5)		
5) Area tecnica	Monte ore minimo	250
		<hr/>
Monte ore frontali* totale (di 60 minuti) minimo strutturato in modo vincolante		360
Monte ore discrezionali (possono essere distribuite liberamente tra le voci da 1 a 5)		60
	Per un totale ore frontali	420
6) Tirocinio/stage (in contemporanea o successivamente alla formazione)		40
		<hr/>
Monte ore totale omnicomprensivo		460
7) Altre aree pratica personale quotidiana in contemporanea alla formazione		300
		<hr/>
Monte ore totale omnicomprensivo		760
Di cui massimo il 20% di formazione a distanza, con esclusione dell'Area Tecnica.		

**N.B. ore frontali sono le ore svolte con la conduzione diretta e/o comunque la supervisione diretta all'attività del docente.*