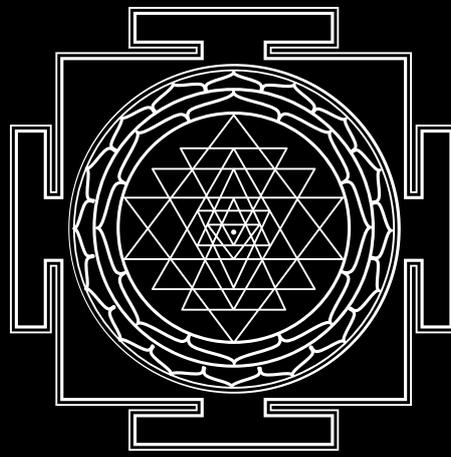


FORMAZIONE INSEGNANTI

DIPLOMA 500 ORE

YOGA
योग





Il Corso per Insegnanti offerto dallo Studium ha riscontrato un sempre maggior interesse, con un numero così elevato di richieste pervenute che non è stato possibile accoglierle tutte. Non lasciarti sfuggire questa opportunità: iscriviti in anticipo! La tua crescita personale è importante per noi. Corso Biennale, 500 ore, per Insegnanti Yoga al Centro Yoga Studium di Mestre (Venezia), centro Formatore Nazionale CSEN, ente accreditato CONI . Il nostro diploma ti dà il permesso di insegnare in Italia e, grazie agli accordi CSEN, potrai ottenere un diploma internazionale.



Il Centro Sportivo Educativo Nazionale (**CSEN**) nasce a Torino nel 1976 per volontà di esponenti del Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI), con lo scopo di creare un ente di promozione sportiva che avesse come missione fondamentale la formazione e l'educazione in ambito sportivo.

- Collabora con il C.O.N.I., il CIP e le Federazioni Sportive, con il MIUR, le Regioni e gli Enti Locali, con le forze sociali e politiche del territorio, con le libere associazioni di altri Paesi.



L'associazione Sportiva Dilettantistica **Studium** dal 2013 opera nel territorio per divulgare lo Yoga. Al Centro Yoga Studium si trovano insegnanti di altissimo livello che dedicano le loro vite allo studio e alla pratica di questa antica disciplina.

Corso Biennale Insegnanti Yoga IN PRESENZA 500 h

Corso Biennale Istruttori Yoga ON LINE 250 h



Ecco il corso di formazione che stavi cercando se vuoi diventare un insegnante preparato ed ispirato.

La caratteristica distintiva di questo corso risiede nel suo approfondito programma teorico, pratico e filosofico, supportato dall'insegnamento diretto di professori universitari, maestri ed insegnanti che rappresentano delle tradizioni vive. Questi insegnamenti preziosi devono essere trasmessi oralmente.

Verrai preparato a diventare un insegnante di Yoga qualificato per lavorare non solo individualmente e in classi che si svolgono in ambienti sportivi e culturali, ma ti verranno forniti strumenti per operare efficacemente in contesti aziendali, scolastici e in ambienti sanitari.

Verrai dotato delle competenze fondamentali per rispondere alla crescente domanda di professionisti in grado di lavorare in tutti quei contesti dove la promozione del benessere fisico e mentale è sempre più prioritaria.



Formazione Nazionale CSEN

ente accreditato al CONI di Roma



Questo corso si distingue come uno dei più completi grazie alla presenza di insegnanti di grande levatura con competenza pluriennale. La varietà degli argomenti trattati è notevole. Sarai immerso in un percorso trasformativo e di crescita umana e personale, guidato da insegnanti esperti e appassionati pronti a condividere le proprie conoscenze per arricchire il tuo cammino.

Cosa imparerai in questo corso

Come orientarti nelle sconfinite fonti testuali. Perché lo yoga è una psicologia del profondo e in che modo opera nel corpo e nella mente. Come prepararti efficacemente alla pratica. Come costruire e condurre le classi. Come essere efficace con la voce e la comunicazione. Come insegnare in contesti aziendali, sanitari, privati e nell'area wellness.

INCONTRI del PRIMO ANNO: 2025

18/19 gennaio
15/16 febbraio
15/16 marzo
12/13 aprile
17/18 maggio
14/15 giugno

12/13 luglio
20/21 settembre
18/19 ottobre
15/16 novembre
27/28/29/30 novembre:
(esami primo anno)



A chi è indirizzato:

A tutti i praticanti di yoga, agli aspiranti insegnanti e a tutti coloro che vogliono approfondire questa arte/disciplina, anche senza volontà di insegnamento.

Il corso è diretto anche a chi è già insegnante di yoga e vuole ampliare e sistematizzare le proprie conoscenze o aggiungere ore di formazione certificate.



Come si svolge il corso:

Il corso ha durata di due anni. Al termine di ogni anno, sia per gli studenti che sceglieranno la modalità on line, che per gli studenti che sceglieranno di frequentare in presenza, si svolgerà un esame teorico e pratico.

Inizio corso: gennaio 2025.

Diploma

Diploma Nazionale CSEN/CONI di "Istruttore di Yoga" 250 ore CSEN per gli studenti che sceglieranno la modalità ON LINE + Diploma del Centro Yoga Studium di "Istruttore di Yoga".

Diploma di "Insegnante Yoga" 500 ore CSEN per chi sceglierà la modalità IN PRESENZA + il Diploma del Centro Yoga Studium di "Insegnante di Yoga".

MODALITÀ IN PRESENZA



- 10 weekend all'anno orario 9:30-18:30
- quattro giorni di ritiro residenziale ad ogni fine anno del corso (a fine novembre) per svolgere gli esami
- lo studente dovrà certificare di aver frequentato 100 ore di lezioni o seminari presso il proprio insegnante

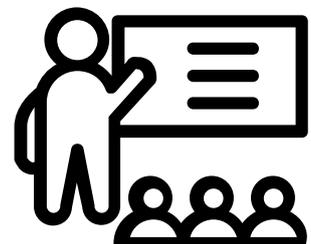
Costo del corso in presenza:

Il costo totale del corso è di:

- 1780€ l'anno, se pagati in un'unica rata annuale (totale 3560€ per due anni)
- 2000€ euro l'anno se pagati in due rate annuali (totale 4000€ per due anni)
- 3200€ per il pagamento di entrambi gli anni in un'unica soluzione

Sono esclusi dal costo:

- I soggiorni dei ritiri residenziali di quattro giorni di fine anno
- i libri di testo suggeriti
- il diploma nazionale CSEN/CONI che verrà emesso solo su richiesta dell'interessato e dietro il pagamento della cifra richiesta dallo CSEN/CONI



MODALITÀ ON LINE

- 10 weekend all'anno orario 9:30-18:30
- esami alla fine di ogni anno (a fine novembre): orali on line, pratico invio di una propria lezione registrata

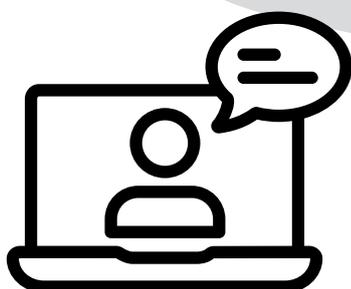


Costo del corso on line:

- Il costo totale del corso è di:
- 1180€ l'anno, se pagati in un'unica rata annuale (totale 2360€ per due anni)
- 1400€ euro l'anno se pagati in due rate annuali (totale 2800€ per due anni)
- 2000€ per il pagamento di entrambi gli anni in un'unica soluzione

Sono esclusi dal costo:

- i libri di testo suggeriti
- il diploma nazionale CSEN/CONI che verrà emesso solo su richiesta dell'interessato e dietro il pagamento della cifra richiesta dallo CSEN/CONI



PROGRAMMA



ĀSANA

- le caratteristiche dell'āsana
 - lo stretching
teoria dell'allungamento muscolare
 - Sūrya namaskāra - Il saluto al sole
 - i piegamenti in avanti
 - le estensioni
 - le torsioni
 - padmāsana il loto e gli āsana di apertura ed esercizi di sblocco delle anche
-
- gli āsana di equilibrio e il loro aspetto simbolico
 - gli āsana capovolti e il loro aspetto simbolico
 - aggiustamenti - osservazione e correzione dell'allievo
 - Vinyasa Yoga - struttura della lezione e curva di intensità - creazione di sequenze - costruzione di sequenze a tema - come insegnare ed integrare āsana dinamici e statici - sincronismo respiro e movimento - Vinyasa Yoga gentle series (preparto, senior)
 - Ashtanga Yoga - filosofia della pratica - saluto al sole parte della prima serie

MUDRĀ

- mudrā degli elementi - pañca vāyu
- mudrā dei cinque venti principali pañca bhūta
- mudrā per la meditazione
- hasta mudrā della danza bharatanāṭyam



PRĀṆĀYĀMA

Teoria:

- il corpo dello yoga - anatomia del respiro
esercizi di sblocco per il prāṇāyāma
- i riferimenti storici e testuali del prāṇāyāma
i kośa e le Upaniṣad- i vāyu e le Upaniṣad
- I bandha

Pratica:

- mahat prāṇāyāma
- nāḍī śodhana prāṇāyāma
- ujjāyi prāṇāyāma - bhramari prāṇāyāma
- agni sara prāṇāyāma - svana prāṇāyāma
- bhastrikā - kapālabhāti
- viloma prāṇāyāma - mūrccchā prāṇāyāma

MITOLOGIA - Iconografia

- la cosmogonia - i miti cosmogonici
- Le antiche divinità vediche - Brahmā - la Trimūrti
- Viṣṇu e i Daśāvatāra
- Śiva- il re della danza e dello Yoga
- la dea - la Śakti
- i 7 cakra

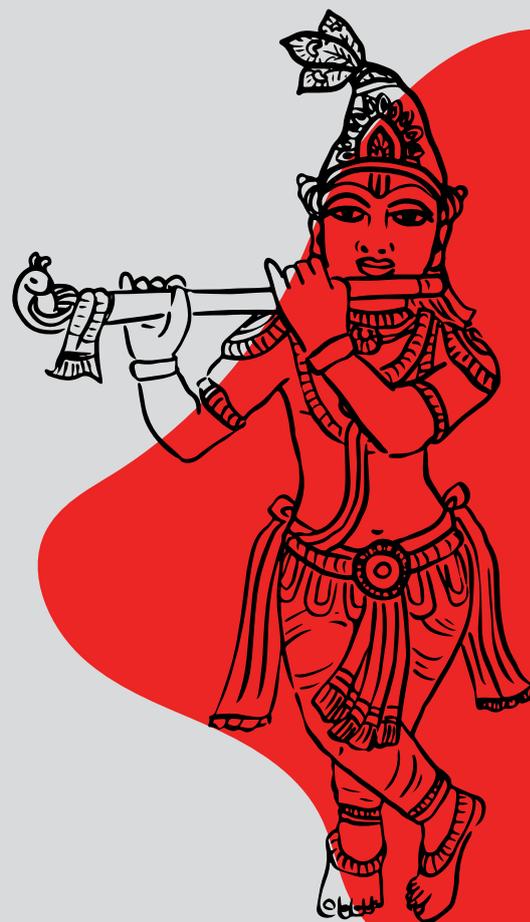
YOGA NIDRĀ

- Scansione del corpo e rotazione della
consapevolezza
- Formulazione del saṅkalpa (risoluzione)
- Evocazione delle sensazioni
- costruzione delle immagini mentali



FILOSOFIA

- lo Yoga e la sua definizione
- la figura del Guru
- il karma
- il karma e ruota del divenire nel buddismo tibetano
- struttura sociale dell'India antica
varṇa - āśramaṇa -dharma
- le sei filosofie dell'India - ṣaṭ darśana
- la letteratura sacra dell'India - Veda-
Upaniṣad - Itihāsa - Purāṇa - Śāstra
- gli Yoga Sūtra di Patañjali
- lo Yoga della Bhagavadgītā
- la Bhakti - La via della devozione
- psicologia dello Yoga - Lo Yoga mentale
pratyāhāra- dhāraṇā - dhyāna

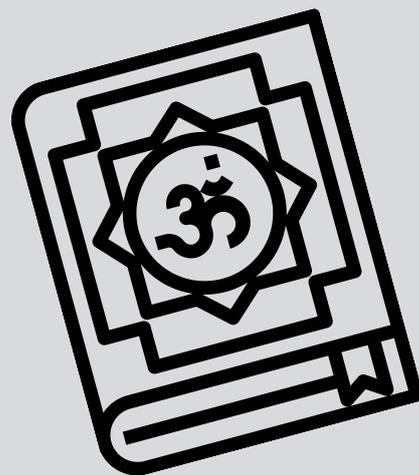


MANTRA

Traduzione, spiegazione, collocazione testuale e pratica su alcuni mantra di tradizione indovedica e buddista tibetana.

Mantra della tradizione indovedica:

- Mantra solari: mantra e bīja mantra che accompagnano il saluto al sole
- Gāyatrī mantra
- Mahāmṛtyuñjaya mantra
- Śānti mantra
- Guru Mantra
- Pañcabhūta Śiva
- Pavitrikam Mantra





Mantra della tradizione buddista:

- mantra della grande compassione
- mantra dell'interdipendenza
- mantra di Tara Verde - la grande madre del buddismo tibetano
- mantra del Buddha della medicina

SANSKRITO

- l'origine della lingua sanscrita
- l'alfabeto devanāgarī
- regole di pronuncia e accenti
- lettura e scrittura di parole

MUSICA INDIANA - Nāda Yoga

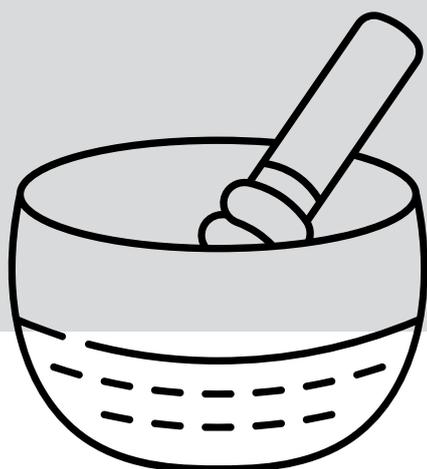
- storia della musica devozionale e classica indiana
- teoria dei Rāga (scale modali) e del Tāla (ritmo)
- come utilizzare Rasa e Svara per tingere la mente dell'ascoltatore con precise emozioni e stati d'animo
- sessione pratica per poter avvicinarsi alla musica indiana e per poter condividere i benefici durante le pratica yoga

MARKETING E PERSONAL BRANDING

Come promuovere la propria attività
e la propria immagine.

YOGA IN INGELSE

Come guidare una classe in lingua inglese



 *Ascolta, comprendi, medita, realizza!*

DIDATTICA

- approcci e metodi per un insegnamento coinvolgente ed efficace
- osservazioni sulle dinamiche di una classe yoga degli allievi e dell'insegnante
- come affrontare imprevisti che possono sorgere durante una lezione. Gli esercizi e la didattica del teatro
- psicologia delle relazioni. Comprendere e sentire lo scambio nell'insegnamento Yoga

ĀYURVEDA

- principi dell'antica medicina indiana Āyurveda
- i doṣa - vaṭa, pitta e kapha
- i dhātu - i costituenti corporei
- principi di nutrizione Āyurvedica
- principi dell'Āyurveda applicati allo Yoga



FISCALITA'

La figura giuridica e fiscale dell'insegnante di Yoga.



ANATOMIA

- il sistema muscolo scheletrico
- effetti dello yoga sul sistema neurologico
- l'apparato vestibolare
- effetti delle posizioni capovolte



Agire con maestria, Vivere con passione!

DOCENTI



Claudio Cedolin:

Direttore del corso. Docente e supervisore di teoria e pratica di Āsana, Hatha Yoga, Prāṇāyāma, Filosofia, Deontologia.



Caterina Metisin:

Docente e supervisore di teoria e pratica di Āsana, Hatha Yoga, Cultura Tibetana, Filosofia Buddista, Mudra, Mitologia Indovedica.



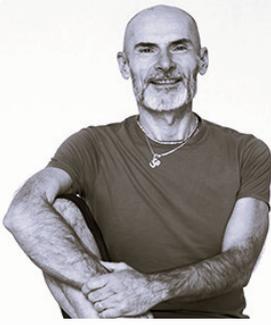
Prof. Antonio Rigopoulos:

Professore di Sanscrito e Indologia all'università Cà Foscari di Venezia.
Lectio magistralis: Le sei filosofie dell'India ṣaṭ Darśana.



Diego Manzi:

Scrittore, indologo e Insegnante di Yoga.
Docente di Sanscrito.



Giovanni Asta:

Docente Yoga con trent'anni di esperienza. Finalizza nel 2001 la sua formazione all'insegnamento con Renato Turla e Dona Holleman e nel 2007 ottiene la qualifica di Advanced Teacher.

Docente Āsana e aggiustamenti.



Sayonara Motta:

Membro del Nike Training Team, dottoressa in Science Motorie, Fitness Expert e Master Educator ideatrice di molti programmi olistici e scrittrice.

Docente Vinyasa Yoga e costruzione sequenze Yoga.



Nicola Artico:

Musicista professionista, studia da circa 30 anni gli effetti sonori, degli strumenti, delle note, delle frequenze, degli accordi e dei Rāga.

Docente Nāda Yoga e team building aziendale.

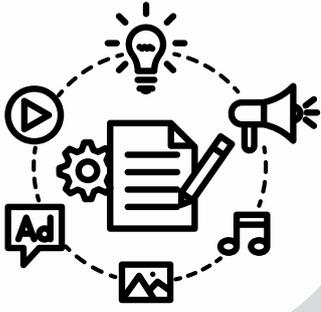


Daniela Ficetola:

Counselor Gestalt - Bioenergetic Operator - Yoga Teacher 750 RYT Yoga Alliance - Yoga Therapist Art Therapist Clinica.

Docente di comunicazione e relazione tra docente e la classe.





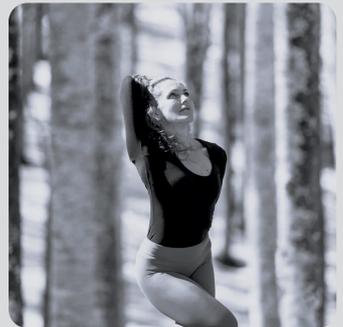
Proff.ssa Maria Pia Favaretto:
Pubblicitaria, imprenditrice,
docente universitaria, autrice e
globetrotter.
Docente di Marketing.



Dott.ssa Luisa Fadda:
Laureata in medicina e insegnante Yoga.
Docente di Yoga Nidra e anatomia
funzionale.



Barbara Taboni:
Artista fotografa insegnante Ashtanga Yoga.
Docente di di Ashtanga Yoga.



Matteo Buratto:
Attore.
Docente in didattica Yoga e teatrale.

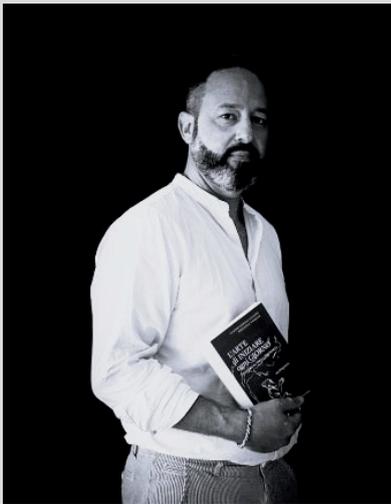


Arianna Ceroni:
Laureata in Lingue, Civiltà e Scienze del
Linguaggio e insegnante Yoga.
Docente di Yoga in lingua in inglese.



Nota:

i programmi potranno subire variazioni e i docenti potranno essere sostituiti per cause non imputabili alla nostra volontà .



Dott. Claudio Cedolin:

Ministro della tradizione del Kriya Yoga, ordinato da Roy Eugene Davis, discepolo diretto di Paramahansa Yogananda, autore del libro: "L'arte di iniziare ogni giorno: incontro tra Yoga e Psicologia". Ha conseguito, dopo la laurea in Legge, un Master universitario in "Meditazione e neuroscienze".

"Maestro Formatore Esperto" per il Centro Sportivo Educativo Nazionale (CSEN).

Tiene corsi e seminari in Italia. È uno dei massimi esperti di Pranayama e ginnastica respiratoria.

Da ottobre 2014 direttore e docente del "Corso Insegnanti Yoga" - Csen allo Studium di Mestre.

Dedica la propria vita allo studio, alla ricerca, alla pratica e all'insegnamento.





Caterina Metisin:

Creatrice di arte sacra in particolare disegnatrice di thangka e manḍala della tradizione buddista tibetana.

Da ottobre 2014 docente del "Corso Insegnanti Yoga" - Csen allo Studium di Mestre. "Maestro Formatore" per il Centro Sportivo Educativo Nazionale (CSEN).

Praticante e studiosa di tutti gli aspetti del buddismo tibetano, dallo Yoga tibetano, alla medicina, alla meditazione alla filosofia, all'arte.

Studiosa di mitologia e iconografia Hindu.

Tiene corsi e seminari di arte sacra, ritiri di yoga, meditazione e kirtan.





Studium Yoga:

Fondato nel 2013 da Claudio e Caterina.

E' diventato un punto di riferimento non solo per la città di Mestre ma anche fuori dalla sua regione.

Dal 2021 assieme a Sportfelix organizza il "Bibione Olistic Festival", evento che vede centinaia di persone da tutta Europa praticare sulla spiaggia dell'Adriatico.

E' co-organizzatore del "Jiva Fest" in Val Tramontina, Friuli.

Collabora con aziende quali OVS spa e San Marco Group.

Collabora con diverse scuole ed è impegnato in attività filantropiche.



Dal 2014 ha formato più di 100 allievi all'insegnamento dello Yoga. Per molti è diventata una professione e hanno aperto associazioni, centri di yoga o collaborano con palestre e centri wellness. Altri hanno affiancato l'insegnamento dello Yoga al proprio lavoro (psicologi, insegnanti, fisioterapisti).



Vuoi iscriverti al corso?

Scarica il modulo d'iscrizione.



Per qualsiasi informazione scrivi o chiama:

-  347 056 4778 Claudio
-  328 065 5932 Caterina
-  www.yogavenezia.it
-  www.yogaitalia.eu
-  centroyogastudium@gmail.com

Seguici sui social

-  Centro Yoga Studium
-  studiumyoga
-  Studium Yoga

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA STUDIUM

Via Castellana, 6 - 30174 VENEZIA

C.F. 90162810270 - P.IVA 04815500279

IBAN IT20B0200802003000102589947





STUDIUM

centro yoga e
crescita armonica