

## Corso Internazionale Sivananda Formazione Insegnanti di Yoga

Dal 31 luglio al 27 Agosto 2011

Nel 1969 Swami Vishnudevanda fondatore degli International Sivananda Yoga Vedanta Centers, iniziò il primo Corso di Formazione Insegnanti Yoga Sivananda (TTC). Da allora più di 26.000 insegnanti di yoga hanno ricevuto la loro qualifica da questa scuola internazionalmente riconosciuta.

Il corso intensivo di quattro settimane comprende tutti gli aspetti dello yoga, teorici e pratici, ed è un'esperienza personale profonda, basata sull'antico sistema di addestramento secondo il quale la vita quotidiana dello studente è pienamente integrata nell'insegnamento dello yoga.

A seguito del completamento con successo del Corso di Formazione Insegnanti, viene rilasciato un certificato degli International Sivananda Yoga Vedanta Centers.

### Programma

#### Yoga Asana

- Saluto al sole, le dodici posizioni fondamentali dello Yoga e variazioni avanzate
- Benefici degli asana
- Corretto allineamento della postura e rilassamento profondo

#### Pranayama

- Le pratiche di base, kapalabhati e anuloma viloma
- Pranayama avanzati

#### Teoria dello Yoga

- I quattro percorsi dello Yoga: Karma Yoga (servizio disinteressato), Bhakti Yoga ( il percorso della devozione che include la pratica di rituali devozionali), Raja Yoga ( controllo della mente) e Jnana Yoga ( il percorso della saggezza e della realizzazione del Sé)

#### Anatomia e fisiologia

- Anatomia e fisiologia dei principali apparati del corpo umano
- Il corpo astrale, i nadi (canali energetici) e i chakra (centri energetici)

#### Come insegnare

- Come insegnare il saluto al sole e le dodici posizioni di base
- La classe base
- Come insegnare ai principianti e agli studenti di livello intermedio
- Come insegnare ai bambini e agli anziani e Yoga prenatali

#### Kriya

- Le sei pratiche classiche di purificazione del corpo



#### Dieta e nutrizione yogiche

- Le motivazioni etiche, igieniche e spirituali del vegetarianismo
- Influenza della dieta sulla mente
- La nutrizione secondo i principi dell'Ayurveda

#### Meditazione

- Guida alla meditazione in dodici fasi
- I benefici della meditazione

#### Mantra e Kirtan (canto)

- I canti classici sanscriti
- Gli effetti positivi del canto
- Pronuncia corretta e japa (ripetizione del Mantra)

#### Bhagavad Gita

- Studio e commento delle scritture classiche

#### Orario giornaliero

- 5.30** Sveglia
- 6.00** Satsang (meditazione, mantra e discorso)
- 8.00** Asana e Pranayama
- 10.00** Brunch
- 12.00** Lezione di Bhagavad Gita o di canto
- 14.00** Lezione principale
- 16.00** Asana e Pranayama
- 18.00** Cena
- 20.00** Satsang (meditazione, mantra e discorso)



Per garantire il successo della formazione è obbligatoria la presenza a tutte le attività spirituali, meditazioni, conferenze e lezioni di asana.

Per maggiori dettagli su tutti i programmi consultare il sito [www.sivananda.org/roma](http://www.sivananda.org/roma)

## Settimana di studio Il potere dello Yoga

Dal 30 agosto al 4 settembre 2011

#### Approfondite la vostra conoscenza

Essa è contenuta nello spirito di ricongiungimento con l'insegnamento di Swami Sivananda e di Swami Vishnudevanda.

Meditazione, ispirazione dalle Scritture, lezioni dinamiche di Asana al fine di approfondire la vostra conoscenza di tutti gli aspetti dello Yoga. Incontrare insegnanti anziani e discepoli diretti di Swami Vishnudevanda.

#### Gli Insegnanti



**Pahlada**, un insegnante di Hatha Yoga Tradizionale dinamico e pieno di humour, è il direttore del Centro Sivananda Yoga di Toronto e uno degli insegnanti più anziani dell'organizzazione. Insegna in tutto il mondo nei Corsi di Formazione Insegnanti e nei Corsi Avanzati di Formazione Insegnanti.



**Saraswati** è una discepola anziana di Swami Vishnudevanda. È condirettrice dello Sivananda Yoga Center di Toronto. È inoltre un'insegnante di meditazione e filosofia dello Yoga amorevole ed esperta.

#### Il potere dello Yoga. Una settimana di Yoga intenso

Forza e flessibilità tramite la pratica profonda delle asana. Migliorare la forza di concentrazione con la pratica dello Yoga.

- Variazioni classiche e impegnative secondo l'insegnamento di Swami Vishnudevanda.
- Sessioni di Pranayama più lunghe.
- Studio degli Yoga Sutra di Patanjali.
- La mente, i suoi misteri e il suo controllo.
- Studiate gli otto gradini del Raja Yoga.
- Approfondite la pratica della Concentrazione e della Meditazione

**Costo del corso:** € 350 più 5 notti di soggiorno  
verificare i prezzi delle sistemazioni.

## Corso Yoga e Ayurveda

Dal 30 agosto al 4 settembre 2011

L'Ayurveda, un'antica scienza naturale che si occupa della cura della salute, si pratica da oltre 5.000 anni e insegna come vivere una lunga vita in salute e in equilibrio. L'Ayurveda rispetta l'unicità dell'individuo, la sua mente, il suo corpo e il suo spirito e anela a migliorare l'armonia e la felicità dell'uomo. Aiuta a ristabilire l'equilibrio naturale e a perfezionare lo stato di salute grazie a una routine quotidiana equilibrata (dinacharya), una routine stagionale (ritucharya) e una dieta sana e bilanciata.

Il corso offre una panoramica dell'Ayurveda, nozioni fondamentali dell'alimentazione ayurvedica e dei cibi bilanciati atti a stimolare la salute e la digestione. Nei due workshop di cucina ayurvedica gli studenti impareranno a programmare un pasto vegetariano ben bilanciato, nutriente, composto da granaglie, fagioli, verdure, frutta, semi, prodotti lattiero-caseari, grassi, spezie ed erbe, e basato sui principi dell'Ayurveda.

#### Direttrice del corso: dottoressa Sonal Bhatt



La dottoressa Sonal Bhatt, Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery (B.A.M.S.), è un medico ayurvedico, altamente qualificato e specializzato in panchkarma, proveniente da una delle principali università di Ayurveda dell'India, la Jamnagar Ayurvedic University. La dottoressa Bhatt ha praticato come consulente in Ayurveda, specialista in Panchkarma, insegnante e ricercatrice in India, Canada e nord America per oltre 20 anni.

#### Orario giornaliero

- 5.30** Sveglia
- 6.00** Satsang\*
- 8.00** Asana e Pranayama
- 10.00** Brunch
- 12.00 - 16.00** Corso Yoga e Ayurveda
- 16.00** Asana e Pranayama
- 18.00** Cena
- 20.00** Satsang\*

\* Satsang: Meditazione, mantra e discorso

**Costo del corso:** € 500 più 5 notti di soggiorno  
verificare i prezzi delle sistemazioni.

Saranno inoltre disponibili consulenze ayurvediche individuali





#### IL POSTO

L'agriturismo Santa Maria è uno splendido casale convertito in struttura ricettiva situato in mezzo a ettari di terra coltivata biologicamente. E' posto tra uliveti e vigne, boschi di querce e di ginepri tipici del paesaggio umbro-toscano. Attraverso la proprietà scorre il torrente Faena e le colline che la circondano sono cospare di pittoreschi borghi medievali. La località è posta a 160km da Roma (treno diretto 2 ore), 160km da Firenze, 30km da Perugia, 39km da Orvieto e 50 km da Assisi.

### Vacanze per la famiglia

Dal 23 al 30 luglio 2011

Divertimento e Yoga per tutta la famiglia. Offriamo un programma con l'aggiunta di attività familiari giornaliere ( giochi, teatro, musica, attività artistiche e artigianali, e attività all'aperto) oltre a lezioni e meditazione per bambini. Per i bambini è richiesta la supervisione dei genitori.

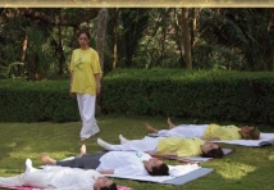
#### Orario Giornaliero per bambini da 7 a 12 anni

10.00 Brunch - 11.00 - Karma Yoga  
12.00 - 15.00 (giochi, teatro, musica, attività artistiche e artigianali e attività all'aperto) -  
16.00 Lezione di Yoga - 18.00 Cena - 19.300  
Satsang (Meditazione canto e discorso per bambini)



#### Programma di Karma Yoga

Unitevi a noi per una full immersion nella vita dell'ashram. Questo programma è particolarmente adatto agli insegnanti di Yoga e a coloro che intendono impegnarsi in maniera più profonda nella vita spirituale. È richiesto un colloquio preventivo con il direttore dell'ashram. Guida e consigli spirituali saranno forniti dal personale più anziano dell'ashram.



### Vacanze Yoga

Dal 23 luglio al 3 settembre 2011

La Vacanza Yoga è un modo eccellente per cominciare. Non è necessario avere già esperienza. Il programma fornisce istruzioni a tutti, dal principiante al praticante esperto.

Il programma Vacanze Yoga è un modo splendido per andare in vacanza e sentire la differenza. È studiato per ricaricare le vostre batterie energetiche e ringiovanire il vostro corpo e la vostra mente in modo da farvi sentire ispirati, freschi, equilibrati e pieni di pace. Questo potente e armonico programma si basa sui 5 punti dello Yoga di Swami Vishnudevanda.

Potete venire quando volete e rimanere quanto volete. Vi consigliamo però di rimanere qualche giorno per imparare gradualmente tutti gli aspetti dello yoga. Un'opportunità ideale per chi non è interessato a partecipare al Corso Insegnanti ma che desidera comunque trascorrere una vacanza e praticare lo Yoga nel cuore della campagna italiana.

#### Orario giornaliero

5.30 Sveglia  
6.00 Satsang\*  
8.00 Asana e Pranayama  
10.00 Brunch  
11.00 Karma Yoga  
12.00 - 16.00 Programma pomeridiano o tempo libero  
16.00 Asana e Pranayama  
18.00 Cena  
20.00 Satsang\*

\* Satsang: Meditazione, mantra e discorso



#### Sistemazioni e prezzi

|                                      | Adulto         | Bambini da 7 a 12 anni vacanze per la famiglia |
|--------------------------------------|----------------|--|
| In tenda                             | € 55 al giorno | € 35 al giorno                                 |
| In dormitorio<br>3-4 letti con bagno | € 65 al giorno | € 45 al giorno                                 |
| Camera doppia<br>con bagno           | € 78 al giorno | € 58 al giorno                                 |



#### Swami Sivananda (1887 – 1963)

Uno dei grandi santi dei nostri tempi, questo grande e rinomato saggio è l'ispiratore dei Centri Sivananda Yoga Vedanta in tutto il mondo. L'essenza del suo insegnamento, espressa in oltre 300 libri, è "Servi, Ama, Dà, Purificati, Medita, Realizza".



#### Swami Vishnudevanda (1927 – 1993)

Fondatore degli International Sivananda Yoga Vedanta Centres, ha diffuso instancabilmente il messaggio della pace mondiale. È l'autore del best seller *Il grande libro illustrato dello Yoga* e di *Meditazione e Mantra*

#### Informazioni

##### COME ARRIVARE

Agriturismo Santa Maria, 05010 San Venanzo, Terni, Vocabolo Cerreto Alto 57. Tel. 0039 075 875331, cell. 0039 339 6872365 Per maggiori dettagli su come raggiungere il posto consultate il sito [www.sivananda.org/rome](http://www.sivananda.org/rome)

##### COSA PORTARE

Durante il giorno la temperatura può essere abbastanza calda mentre le serate sono più fresche. Vi verrà consegnata un'uniforme consistente in due paia di pantaloni bianchi adatti allo Yoga e due magliette gialle. Avrete bisogno di abiti leggeri di cotone per le lezioni di Yoga, abiti comodi per le escursioni nei dintorni, pigiama, un impermeabile (k-way), una felpa, sandali, scarpe per passeggiate in campagna, borsa di pulizia, asciugamani, costume da bagno (per la piscina), materasso per lo Yoga, un cuscinetto per sedervi, uno scialle per la meditazione, penne, blocco per appunti, sveglia e torcia elettrica. Chi alloggia in tenda deve provvedere alla tenda e al sacco a pelo, brandina ecc. Non siamo in grado di fornire materiale da campeggio di alcun tipo.

##### REGOLE DELL' ASHRAM

Per mantenere la purezza e l'atmosfera spirituale dell'ashram, è obbligatoria la frequenza di tutti i satsang e di tutte le lezioni. All'interno dell'ashram non sono ammessi carne, pesce, uova, aglio, cipolle, droghe, alcool o sigarette. È altrettanto proibita la pratica del nudismo. Se il partecipante non segue queste regole, può essere escluso dal corso. Durante il corso non sarà possibile rispondere a desideri nutrizionali al di fuori dei pasti yogici-vegetariani.

##### COSTO DEL CORSO FORMAZIONE INSEGNANTI DI YOGA

€ 2250 Sistemazione in Tenda  
€ 2500 Sistemazione in dormitorio (stanze a più letti con bagni in comune)  
€ 2950 Stanze a 2 letti con bagno in camera  
Sarà applicato il tasso di cambio valido al momento del pagamento. Il prezzo include tutte le lezioni, vitto, alloggio, manuale e uniforme (due paia di pantaloni e due magliette). Non include trasporto all'ashram.

Per maggiori dettagli su tutti i programmi consultare il sito [www.sivananda.org/roma](http://www.sivananda.org/roma)



Tel. 06 4549 6529 a Roma  
02 3670 8647 a Milano  
[www.sivananda.org/roma](http://www.sivananda.org/roma)

### Centri Internazionali Sivananda Yoga Vedanta

Fondatore: Swami Vishnudevanda

### Programmi estate 2011 Umbria, Italia

- Corso Internazionale Sivananda Formazione Insegnanti di Yoga
- Settimana Intensiva di Hatha Yoga e lo Studio dei Sutras di Patanjali
- Vacanze Yoga per la Famiglia
- Vacanze di Yoga
- Yoga e Ayurveda



[www.sivananda.org/roma](http://www.sivananda.org/roma)  
[www.sivananda.org/milano](http://www.sivananda.org/milano)