



ॐ  
HOME

FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA  
**TRIENNIO 2023|2026**

PROGRAMMA 500 h

un progetto di Davide BarChi e Annalisa Oscari

# Sommario

1. INTRO
2. TRADIZIONE
3. LA FORMAZIONE INSEGNANTI 2023|2026
4. GRUPPO
5. ORGANIZZAZIONE
6. PREREQUISITI
7. LUOGO
8. PARTECIPAZIONE
9. DOCENZE
10. PROGRAMMA
11. INCONTRI INDIVIDUALI
12. VALUTAZIONE STUDENTI
13. CERTIFICAZIONE
14. INVESTIMENTO

## INFO & ISCRIZIONI

### ConTatto aps

Via Zattera 17 Modena - 059343149

[info@spaziocontatto.org](mailto:info@spaziocontatto.org) | [www.spaziocontatto.org](http://www.spaziocontatto.org)



## Intro

**Home è una proposta ampia e approfondita di studio di sé e di evoluzione personale basata sulla tradizione yogica.**

La formazione che proponiamo è prima di tutto pensata per la **persona**, perché chi sta cercando un modo per far diventare lo Yoga una vera e propria **via maestra** nella propria vita, possa trovarlo.

Questo percorso condurrà in modo affinato e sensibile, verso di sé, verso la propria **“casa interiore”**, percorrendo un viaggio ricco di scoperte e nuove conoscenze. In questo modo sarà possibile avere più chiarezza sulla propria **missione** nel mondo e le risorse per **realizzarla**.

Partecipare a HOME sarà un’esperienza molto importante e gratificante, avremo l’opportunità di dedicare tempo ad apprendere e comprendere questa antichissima pratica capace di portare **salute** in tutti gli aspetti della **vita**.

Basata su insegnamenti tradizionali, HOME permette un vero e proprio processo di **trasformazione** e **rivoluzione della persona**.

Praticare Yoga è come tornare a casa e per poter condividere e insegnare questo processo è indispensabile essere stabili nel proprio cammino. La formazione HOME è **rivolta** a chi vuole mettersi in gioco ed **evolvere** secondo quelli che sono gli insegnamenti della filosofia dello Yoga.

Diventare abili yogin permette di vivere diversi **benefici**:

- capacità di **rilassamento** e maggior **problem solving** nelle situazioni quotidiane
- migliorare le **relazioni**
- aumentare la capacità di **attenzione**
- ridurre lo **stress** e i problemi ad esso legati
- stabilizzare i cambi **mentali** ed emozionali
- trovare **piacere** nel proprio corpo che diventerà più forte e vitale
- supportare i **cambiamenti** dovuti all'età
- essere in un percorso **spirituale**
- soddisfare il bisogno di appartenenza, condividendo il meraviglioso tempo concesso con chi è **simile** a noi.



# Tradizione

## Lo Yoga ci insegna come spostarci dalla sofferenza alla felicità.

Lo Yoga è uno dei sei **darśana** ortodossi hindu, scuole di pensiero filosofiche che si occupano di proporre all'uomo percorsi che gli permettano di trasformare la propria condizione di sofferenza, ritornando nel naturale stato di felicità.

La strada dello Yoga è stata disegnata dal grande saggio **Mahaṛṣi Patañjali**, che nel capolavoro degli **Yoga Sūtra** ci insegna, in modo preciso e meticoloso il percorso da percorrere.

Tutto è scritto, insegnato, un passo dopo l'altro per accedere ad una dimensione di coscienza ben lontana dalla falsità ma corrispondente alla **dimensione spirituale** dell'essere al mondo. Lo Yoga è un processo meraviglioso che ci porta inizialmente a **conoscerci meglio** e poi attraverso gli strumenti che ci fornisce ci permette di trasformare l'involucro in cui siamo, fino a risplendere della nostra **vera luce**.

La pratica scende in profondità, permette di **cambiare** gli schemi comportamentali disfunzionali che alimentano la sofferenza e le illusioni.

Ci permette di accedere ad una dimensione di **verità, gioia e connessione** con la nostra vera natura. Che meraviglia!

Il percorso è lungo e tortuoso e come ogni cammino comincia con un passo dopo l'altro. Un respiro dopo l'altro, una presa di coscienza dopo l'altra, il proprio sentire e la propria percezione si affinano fino a trasformare il proprio essere al mondo.

L'obiettivo è diventare prima di tutto **persone "adulte"** perché la nostra società ci porta lontano da questa dimensione di compiutezza.



La vita frenetica, la lontananza dalla natura e dai suoi ritmi, le relazioni conflittuali, ambigue, le insoddisfazioni e i traumi accumulati limitano inevitabilmente la nostra **serenità** e la nostra compiutezza relegando spesso la persona in una dimensione percettiva infantile. Per questo prima di tutto ci proponiamo di percorrere la strada verso questa dimensione di adultità.

Il percorso prevede l'aumento delle proprie **conoscenze**, di conseguenza l'aumento della propria percezione della realtà interna ed esterna portandoci sempre di più verso una migliore **espressività** e **congruenza** tra la realtà interna e la realtà espressa.

É una vera e propria rivoluzione che si compie, uno smascheramento dopo l'altro. Il processo non è sempre felice e lieto, e potrà essere **doloroso** e **difficile**. Nel percorso che intraprenderemo diventa una risorsa fondamentale il **gruppo** e le relazioni che si instaureranno.

Lo studente ben intenzionato ad essere trasparente con se stesso e con la pratica otterrà meravigliosi risultati.

La formazione che proponiamo seguirà gli insegnamenti che abbiamo ricevuto nelle nostre varie esperienze, ma attingerà principalmente dalla **tradizione del Viniyoga** insegnata dal Maestro **Kausthub Desikachar**, con cui continuiamo tutt'ora la nostra pratica ed evoluzione.

Nel passato abbiamo seguito per anni diversi maestri: Antonio Nuzzo e Gualtiero Vannucci che sono stati allievi di André Van Lysebeth, Svami Śivananda e di Vimala Thakar; Carlos Fiel, che è stato allievo di Gérard Blitz, T.K.S. Krishnamacharya, amico di suo figlio Desikachar e con il quale abbiamo studiato gli insegnamenti di Vipassana di Thich Nhat Hanh e infine con Kausthub Desikachar, figlio di Desikachar e nipote di Krishnamacharya, grazie al quale siamo entrati in contatto e in relazione direttamente con una **tradizione di Ācārya millenaria**.



# Formazione Insegnanti 2023|2026

**Vivere la libertà di potersi scoprire senza giudizio.**

È con grande soddisfazione che annunciamo l'inizio di questo ciclo di formazione per insegnanti di Yoga: l'inizio è previsto per **Novembre 2023**. Attraverso questa formazione potrete:

- vivere una profonda **esperienza** della pratica dello Yoga, a livello personale e con il gruppo
- apprendere e comprendere il **sistema olistico** su cui verte lo Yoga e sapere interagire con esso a seconda della situazione
- **capire** e **imparare** come **insegnare** lo yoga a gruppi per il mantenimento dello stato di salute

# Il Gruppo

Il gruppo prevede un massimo di **20 persone**. Se riceviamo meno di 8 adesioni sposteremo avanti le date di inizio fino a raggiungimento del gruppo minimo. **Non sono previsti** ingressi di nuovi studenti una volta iniziato il percorso.

Il gruppo sarà eterogeneo per esperienze e peculiarità personali, le differenze saranno fonte di **ricchezza** pertanto è richiesta apertura e tolleranza nell'accogliere le qualità e le fragilità dei compagni. Sarà promossa ed educata l'attitudine al **non giudizio** per poter creare un ambiente di libertà in cui potersi scoprire senza paure esterne ed imparare una migliore modalità espressiva del proprio mondo interiore. La **riservatezza** ed il rispetto per il processo del gruppo sarà un valore fondamentale.

## Organizzazione

### Durata Date Time Table

La formazione ha la durata di circa **3 anni**, il programma si sviluppa ogni anno in:

**7 week end** a ConTatto e  
**1 residenziale**  
da mercoledì a domenica in  
agriturismo

LE SPESE DEL VITTO E ALLOGGIO  
NON SONO COMPRESI NEL COSTO  
DELLA FORMAZIONE.

Le **ore** frontali di lezioni in gruppo saranno circa **160 h all'anno** più le ore individuali di pratica, studio e di scambi con l'insegnante di riferimento. L'intero processo sarà di circa **500 h frontali** e 400h individuali (suddivise tra pratica personale, studio richiesto, elaborazione materiale, tirocinio ...)

## 1° anno 2023-24

<b>24-26</b>	novembre	
<b>12-14</b>	gennaio	
<b>02-04</b>	febbraio	
<b>08-10</b>	marzo	
<b>12-14</b>	aprile	<b>orari indicativi</b>
<b>15-19</b>	maggio	ven 19,00-21,30
<b>14-16</b>	giugno	sab 8,00-18,00
<b>19-21</b>	luglio	dom 8,00-14,00

## Prerequisiti

L'iscrizione è aperta previo colloquio con gli insegnanti.

Si richiede una **pratica** costante pregressa di almeno **1 anno** e **serie intenzioni** verso il processo formativo a scopo di ricerca personale, che richiede **disponibilità al cambiamento**.

É importante lasciarsi guidare e aver fiducia nella pratica, è richiesta la volontà di mettersi in gioco, con la propria spontaneità.

É **indispensabile praticare** durante il percorso formativo in presenza o online con gli insegnanti della scuola per un totale di **80 h** (1 ora a settimana per 10 mesi per due anni).

Sarà fondamentale fornire notizie riguardanti il proprio stato di salute per agevolare il lavoro personale e di gruppo.

## Luogo

I **singoli** weekend saranno presso la sede di **ConTatto** aps a Modena. É disponibile la **cucina** attrezzata in cui condividere i pasti. É possibile **dormire** nel centro con il proprio sacco a pelo. Il **residenziale** sarà invece presso **agriturismi** dedicati ad ospitare gruppi e formazioni.



## Partecipazione

È importante garantire la **presenza** agli incontri, con un minimo pari al **80%**. In caso di assenze maggiori saranno valutate soluzioni alternative di recupero, che avranno un costo extra rispetto alla formazione. Essendo una formazione personale di crescita evolutiva ciò che accadrà all'interno del processo dovrà rimanere riservato ed essere gestito con la massima cura da parte di tutti i partecipanti, al fine di garantire uno spazio di fiducia indispensabile ai processi evolutivi.

La formazione inizierà con il primo weekend e terminerà con l'ultimo del 3° anno. Soltanto avendo frequentato l'intero iter, elaborando il progetto di tesi e superando l'esame finale si avrà il titolo di "Insegnanti".

Non è prevista la partecipazione di **persone esterne** al percorso formativo perchè riteniamo fondamentale per la progressione e l'intensità della formazione che il gruppo stabile. Sarà possibile che iscritti a cicli precedenti siano presenti per eventuali recuperi.

## Docenze

La maggior parte degli insegnamenti saranno condotti da Davide BarChi e Annalisa Oscari. Giulia Troni si occuperà delle pratiche di Feldenkrais, Mario Ghezzi degli incontri di Contact Improvisation e Tommaso Sarti di Anatomia.

# Programma

## 1° Anno

### **PRINCIPI DELLA PRATICA DI ĀSANA**

Definizioni, benefici della pratica di āsana, diversi tipi (bedha), il ruolo del respiro nella pratica, regolazioni, compensazioni, vinyāsa.

### **FONDAMENTI DI PRĀṆĀYĀMA**

Concetto di prāṇa, definizioni, proposte di prāṇāyāma, componenti di prāṇāyāma, tecniche e dettagli, classificazione, principi e valori della pratica di prāṇāyāma.

### **FILOSOFIA DELL'INDIA E TESTI IMPORTANTI DELLO YOGA**

Principali tematiche filosofiche dello Yoga. 1° libro degli Yoga Sūtra, Patañjali. Commento e canto, secondo la pratica tradizionale.

### **ESPERIENZE DEL CORPO/ESPRESSIVITÀ EXTRA**

Feldenkrais.

### **ANATOMIA APPLICATA**

Anatomia occidentale e maggiori patologie, sistema scheletrico, muscolare, principali apparati.

### **COUNSELING**

Principi della comunicazione, valore del gruppo, esplorazione del giudizio, principali meccanismi di difesa, emozioni, comunicazione non violenta, cenni all'approccio metagenealogico, laboratori espressivi, esercitazioni pratiche nella conduzione del dialogo. Laboratori e workshop espressivi.

## 2° Anno

### **MUDRA E BANDHA**

Principi e pratica dei mudra e dei bandha e le loro applicazioni.

### **FILOSOFIA DELL'INDIA E TESTI IMPORTANTI DELLO YOGA**

2° libro degli Yoga Sūtra, Patañjali. Commento e canto.

**ESPERIENZE DEL CORPO/ESPRESSIVITÀ EXTRA**

Contact Improvisation.

**CURA DI SÈ**

Cenni alla visione Āyurvedica. Sat Kriya e Pañcakarma. Tema della pulizia.

**PEDAGOGIA/DIDATTICA**

Correzioni, programmazione corsi, inserimento nuovi praticanti, relazione allievo insegnante. Krama per età, stagione e orario della giornata. Esercitazioni pratiche. Sviluppo del lessico per la conduzione.

## 3° Anno

**MANTRA**

Origini, applicazioni dei mantra nella pratica degli āṅga. Pratica mantra vedici. Gāyatrī. Candra namaskṛta. Laghunyasa. Śraddhāsūktam. Āyurmantra.

**FILOSOFIA DELL'INDIA E TESTI IMPORTANTI DELLO YOGA**

3° e 4° libro degli Yoga Sūtra, Patañjali. Commento. Haṭhayoga Pradīpikā, Svātmārāma. Yoga Makaranda, Tirumalai Krishnamacharya.

**MEDITAZIONE**

Nella pratica yogica.

**CAKRA**

Mūlādhāra, Svādhiṣṭhāna, Maṇipūra, Anāhata, Viśuddhi, Ājñā, Sahasrāra.

**PEDAGOGIA/DIDATTICA**

Sviluppo dell'insegnamento, mezzi di regolazione, strategie d'insegnamento.

# Incontri Individuali

Il lavoro personale di studio di sé, chiamato **svādhyāya** citato nei Sūtra di Patañjali, sarà parte integrante del processo. La pratica di questi incontri sarà di orientamento e potenziamento delle risorse/fragilità personali, per diventare più consapevoli delle **proprie radici** e delle proprie **potenzialità**. Il lavoro in queste ore utilizzerà il counseling come strumento per l'esplorazione di sé. Per conseguire il titolo di insegnanti sono necessarie **20 h** da effettuare nei tre anni. Condizioni particolari possono essere valutate a seconda delle proprie esperienze pregresse. Gli incontri avranno un costo di **40€/cad.**

# Valutazione Studenti

Gli studenti saranno valutati durante tutto il percorso, attraverso compiti in sede e monitorati tramite attività da svolgere privatamente, come ricerche e letture. Le valutazioni sono utili al fine di dare un focus e un tempo allo studio, riconoscere le aree nelle quali sono presenti maggiori doti personali e dove è possibile migliorare. Sarà compito dei docenti incentivare i miglioramenti attraverso attenzioni personali e laddove sia possibile incentivando la collaborazione nel gruppo.



# Certificazione

Al termine del triennio verrà consegnato a tutti i partecipanti un **attestato di partecipazione** e per coloro che sosterranno l'esame per diventare insegnanti e avranno svolto tutto l'iter previsto, il diploma di **"Insegnanti di Yoga"** con elencate le ore dettagliate e gli argomenti trattati. Il diploma e l'attestato saranno certificati da **ConTatto aps**, Associazione di Promozione Sociale registrata nell'apposito registro e riconosciuta dal **CONI**. Qualora la figura dell'insegnante di Yoga venisse riconosciuta e normata dallo Stato Italiano, ci occuperemo di avere altri riconoscimenti. Tutti gli iscritti saranno informati degli eventuali sviluppi.

# Investimento

Gli studenti che verranno accettati, una volta esaminata la domanda d'iscrizione e dopo aver sostenuto il **colloquio di ammissione**, dovranno pagare una quota, **non rimborsabile**, di **180€** per confermare la propria **iscrizione**.

Il **contributo annuale** per la scuola è di 1320€.  
É possibile pagare in 3 rate di 440€.

É richiesta un'**offerta** per poter usufruire del centro per il pernottamento.

## **COSA NON È COMPRESO NELLA QUOTA:**

Gli incontri privati, i libri, il materiale per la pratica.

L'esame finale, che ha un costo a parte di 100€.

Il vitto e l'alloggio negli agriturismi per i seminari residenziali.

# Info & Iscrizioni

ConTatto aps

Via Zattera 17 Modena, 059343149

[info@spaziocontatto.org](mailto:info@spaziocontatto.org) | [www.spaziocontatto.org](http://www.spaziocontatto.org)

*h3e*  
human evolution