

PROGRAMMA DIDATTICO  
Corso Triennale Operatore Olistico  
Insegnante Yoga

Ogni percorso formativo prevede ogni anno 10 incontri: ogni incontro è costituito da 4 moduli di lezione, ciascuno di 4 ore, per un totale di 16 ore ad incontro. La frequenza ai corsi è mensile. L'anno di lezione è così costituito da 40 moduli, per un totale di 160 ore all'anno di lezioni frontali in aula. Il percorso formativo è inoltre integrato da ore di tutoring formativo (esercitazioni – supervisioni – ricerca e stesura di un elaborato finale) e di tirocinio sulle tecniche apprese.

AREA 1: COMUNICAZIONE ED ABILITA' RELAZIONALI

- PNEI
- PNL
- COUNSELING

AREA 2: COMPETENZE PROFESSIONALIZZANTI

- ANATOMIA
- FISILOGIA
- BIOLOGIA
- FISICA QUANTISTICA
- ELEMENTI DI PSICOLOGIA
- ELEMENTI DI PEDAGOGIA
- STORIA E FILOSOFIA
- SISTEMA VEDICO
- SISTEMA TAOISTA
- YOGA
- METODOLOGIE

AREA 3: SVILUPPO PERSONALE

- MEDITAZIONE

AREA 4: PRATICA PROFESSIONALE

- LABORATORI

DEONTOLOGIA

---

TOT ORE FRONTALI IN AULA 480 (120 MODULI)

TIROCINIO 220 ORE

---

TOT ORE SCUOLA 700

## SPECIFICHE PROGRAMMA

### **ANATOMIA**

I Sistemi

- Circolatorio
- Muscolare
- Scheletrico
- Nervoso

Principali squilibri dell'apparato muscolo/scheletrico riferiti alla posturologia

### **FISIOLOGIA**

Il Sistema respiratorio

- La respirazione diaframmatica

### **BIOLOGIA**

Elementi di biologia

- La Cellula ed i Tessuti

Meccanismi di azione

- Autoregolazione ed Omeostasi – Autopoiesi – Teleonomia – Invarianza Riproduttiva – Istinti Vitali

Genetica ed Epigenetica

### **FISICA QUANTISTICA**

Elementi di Fisica quantistica

- Entanglement quantistico
- La "funzione d'onda"
- Il Campo Morfogenetico

Le Frequenze

- Il Principio di Risonanza
- La coerenza cardiaca
- Onde cerebrali

### **PNEI**

I Sistemi di regolazione: PNEI - Asse Neuro/Endocrino/Immunologico.

- Le emozioni secondo le neuroscienze
- Emozioni e PNEI
- Funzioni delle emozioni
- Competenze dell'intelligenza emotiva
- Stili educativi dell'intelligenza emotiva

## **ELEMENTI DI PSICOLOGIA**

- Nozioni di psicologia
- Nozioni di psicologia della relazione
- Nozioni di psicologia dei gruppi

## **PNL**

Introduzione alla PNL

I presupposti della PNL

- Rapport ed Empatia
- Le tipologie di Rapport: rispecchiamento, verbale, assertivo, emotivo

Sistemi rappresentazionali: Visivo, Auditivo e Cinestetico

- Accessi Oculari e Predicati Verbali

## **COUNSELING**

La comunicazione

- La comunicazione verbale, non verbale, paraverbale
- La comunicazione non violenta

Sviluppo della capacità di comunicazione ed empatia nella relazione di aiuto

- C. Rogers: Empatia – Congruenza – Fiducia – Accettazione incondizionata
- Il colloquio individuale
- I gruppi e le loro dinamiche
- Strutturare il setting nei lavori di gruppo

## **STORIA E FILOSOFIA**

Storia dello Yoga

I Principali Sistemi Filosofici Tradizionali

Gli Yoga Sutra di **Patañjali**

## **IL SISTEMA VEDICO**

Ayu – I 4 aspetti della Vita

- Atman – Manas – Indriya – Sharira

I Triguna

- Sattva – Rajas – Tamas

Anatomia sottile

- I Chakra – centri energetici
- I Corpi Sottili e le Nadi
- I Kosha

I 5 Elementi

- PanchaMahabhuta

La Teoria dei Dosha

- Prakriti e Vikriti
- Roga e Nidana

## **IL SISTEMA TAOISTA**

La Filosofia

Elementi di MTC

- I Meridiani e i 5 Movimenti (Wu Xing)

## **YOGA E MEDITAZIONE**

Gli Otto Rami Dello Yoga

- Yama: L'etica
- Niyama: Le pratiche della vita quotidiana.
- Asana: Le posizioni Yoga
- Pranayama: Tecniche di respiro consapevole
- Pratyahara: Il ritiro dei sensi nel Sé interiore - Sviluppare la presenza
- Dharana: La concentrazione ininterrotta – Sviluppare la focalizzazione e centratura
- Dhyana: La meditazione
- Samadhi: La trascendenza oltre la meditazione

## **METODOLOGIE**

Pratica e studio di Tecniche di Pranayama

Pratica, studio e analisi di Mantra, Mudra, Asana dell'Hatha Yoga, in relazione ai centri energetici ed ai meridiani stimolati

Pratica e studio di Tecniche di Meditazione

Nozioni di metodologia della ricerca

Elementi Di Pedagogia

- La struttura di una sessione Yoga per classi settimanali e seminari, da principianti ad intensivi
- Metodologie - Tecniche - Obiettivi - Valutazione
- Nozioni di metodologia dello studio

## **DEONTOLOGIA ed ETICA**

Il Codice Deontologico ha lo scopo di precisare l'etica professionale e le norme a cui l'operatore olistico deve attenersi nell'esercizio della propria professione

- Strumenti di intervento, di tutela e di trasparenza, stile di comportamento estensibile ad ogni rapporto interpersonale
- Principi etici, i rapporti con i clienti, la presa in carico, la correttezza professionale, il segreto professionale, le pubblicazioni didattiche, le norme per l'attività, l'interruzione del rapporto professionale, i rapporti con i colleghi

## **PROGRAMMA DEL QUARTO ANNO INTEGRATIVO**

Storia del subcontinente indiano

Antropologia

Studio dei principali testi filosofici

- Veda
- Bhagavad Gītā
- Upaniṣad
- Haṭha-Yoga Pradīpikā