

CREATO E PROMOSSO DA:



ASD YOGA  
*la forza della vita*



# Corso di Formazione Internazionale in Yoga Educativo



Il corso è ufficialmente riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (Prot. n. 13875/C12a del 27 luglio 2016 DM 170/16), inserito nella piattaforma MIUR "cartadeldocente.istruzione.it" per l'utilizzo del bonus e da diritto all'esonero dal servizio.

**“Conoscere e rispettare il mondo dei bambini, scoprirne il valore e ritrovarlo dentro se stessi”**

M° Masahiro Oki

Il video dello Yoga Educativo si trova su youtube digitando: “YOGA EDUCATIVO PER BAMBINI”

### Sedi dei corsi

Treviso: “Villaggio Solidale” in via Fossaggera 4/d a Tv info 340.5951552 (Lida)

Vicenza: Spazio per Crescita e Consapevolezza “Qui e ora”, via Monte Novegno, 4 Vi info 347.1691076 (Massimo)

Montebelluna (Tv): Centro polifunzionale “Albero dei desideri”, via del Balla,8 info 339.6826989 (Flavia)

Belluno: Centro “Il Larice” via del Vesco, 15 a Bl info 340.5951552 (Lida)

Padova : sede in via Frescobaldi Pd info 329.0480557 (Michela)

Venezia: Centro “La quercia”, via Barcis 18 S. Donà (Ve) info 347.3383731 (Samantha)

Verona: info 347.1691076 (Massimo)

Rovigo: sede in via Rossini a Ro info 347.3383731 (Samantha)

*“Vi è uno strettissimo rapporto fra Yoga e Pedagogia, perché lo Yoga è una scienza dell'educazione, una scienza esistenziale. L'educazione, che va al di là dell'alfabetizzazione, riguarda la formazione integrale della persona in tutte le sue dimensioni di vita affettiva, motoria, cognitiva, estetica ed etica”.*

Prof. Franco Frabboni, già Preside della facoltà di Scienze della Formazione dell’Università di Bologna.

### **I ragazzi e lo stress**

I ragazzi sono sotto stress ! E lo traducono diventando essi stessi fonti di stress per gli adulti che se ne occupano. I bambini di oggi appaiono agitati, dispersivi, con problemi di concentrazione ed attenzione, ansiosi o insicuri, difficilmente rilassati, spesso a causa delle situazioni che vivono nell’ambiente familiare.

### **La nostra esperienza**

Il progetto nasce dopo più di 10 anni anni di attività in classe nella scuola primaria, dell’infanzia e secondaria.

Gli esperti ed operatori dell’Asd “Yoga, la Forza della Vita”, negli ultimi anni hanno elaborato e **proposto il progetto dello “Yoga Educativo” a più di 2000 tra bambini, ragazzi e genitori in 86 classi distribuite in 22 scuole del Veneto, coinvolgendo 68 docenti di classe.**

Dal 2014 vengono realizzati nel Veneto **Corsi di Formazione in Yoga Educativo**, riconosciuti dal MIUR per professionisti (psicologi, pedagogisti, assistenti sociali, educatori, insegnanti, fisioterapisti, istruttori yoga, terapisti olistici, genitori, ecc..), laureati e laureandi.

### **Quando è necessario proporre lo Yoga Educativo in classe?**

Quando i bambini faticano a tenere l’attenzione sulla lezione per più di 5 minuti; quando i conflitti in classe rendono un’odissea anche l’intervallo di 15 minuti; quando negli elaborati di italiano e di educazione artistica manca quasi completamente la creatività ed un pensiero personale; quando la maturazione sessuale crea uno scontro insanabile tra gruppi di maschi e femmine; quando vediamo i ragazzi, ed a volte anche noi insegnanti, entrare in classe senza entusiasmo; quando sentiamo che la lezione dalla cattedra mostra chiaramente i suoi limiti; quando vediamo i ragazzi che non riescono a piegarsi in avanti per le rigidità posturali, blocchi ed assenza di flessibilità muscolare; quando ci viene voglia di fare e vivere la lezione insieme ai nostri allievi e non solo insegnarla; quando capiamo quante risorse umane dei bambini rimangono bloccate da una didattica settoriale che perde di vista la

globalità della loro e nostra vita; quando veniamo a conoscenza dei drammi che alcuni nostri allievi vivono in famiglia e vorremmo dar loro degli strumenti per capirci qualcosa; quando non capiamo il persistere di attriti e diffidenze tra docenti e genitori; quando ....

*Oggi più che mai i minori hanno bisogno di ritrovare se stessi in questo trambusto di stimoli e cambiamenti continui.*

### **Lo Yoga a scuola**

Il **Protocollo d'intesa** che permette allo yoga di entrare in classe è stato firmato dal Ministero dell'Istruzione con le principali associazioni italiane della disciplina orientale. Il protocollo prevede che lo yoga possa essere insegnato non solo ai piccoli, ma anche nelle scuole secondarie di primo e secondo grado.

In  **numerosi paesi** come gli stati Uniti, Canada, Paesi Bassi, Israele, **Lo Yoga** è stato introdotto come **parte del curriculum scolastico** con ottimi risultati, ma in Italia sono pochi quelli che ne comprendono i potenziali benefici per i bambini. Eppure, anche solo praticandolo per pochi minuti al giorno ogni bambino può trarne grandi vantaggi.

### **Lo Yoga Educativo**

Con lo Yoga Educativo si sperimenta una nuova modalità di intervento, che sostiene e al tempo stesso prepara l'insegnamento scolastico: **l'auto-educazione**. Non si tratta di imparare una nuova materia, ma di creare una base solida, uno spazio di accoglienza, che possa trasformare le situazioni di disagio nella riscoperta delle risorse personali, un luogo dove fioriscono la concentrazione, il contatto e la creatività attraverso una pratica molto attenta alla persona.

Lo yoga educativo può aiutarci a crescere i nostri bambini **più sereni e presenti** ed a far sbocciare le loro potenzialità. L'approccio pratico ed armonioso porta dei vantaggi straordinari.

Il movimento consapevole, il respiro profondo, il rilassamento e la visualizzazione sono in questo senso indispensabili per trovare un angolo di "mare calmo", in cui **poter riflettere ed ascoltarsi con tranquillità**.

L'attività dello "Yoga Educativo" è uno strumento per lo sviluppo delle "life skills", un valido **sostegno per tutta la vita ...!**

### **Evidenze scientifiche sugli effetti dello Yoga:**

- migliora la forma fisica (Collins, 1998)
- aumenta la resistenza allo sforzo (Armstrong & Smedley, 2003)
- determina un aumento della forza muscolare (Raub, 2002)
- aumenta la flessibilità delle articolazioni (Ray et al., 2001)
- migliora la stabilità posturale (Telles, Hanumanthaiah, Nagarathna, & Nagendra, 1993)
- aumenta il livello di forza nella presa (Mandanmohan, Jatiya, Udupa & Bhavanani, 2003).

*Tra gli effetti indiretti dello Yoga troviamo:*

- riduzione del dolore nelle disfunzioni croniche (Roth & Stanley, 2002)
- riduzione nell'uso dei medicinali (Bonadies, 2004)
- promozione della cura di sé (Herrick & Ainsworth, 2000)
- miglioramento della funzionalità dell'apparato cardiocircolatorio (Jayasinghe, 2004; Shannahoff-Khalsa et al., 2004; Damodaran et al., 2002)
- Attraverso la revisione sistematica di numerosi studi sull'età pediatrica emergono conferme di benefici psicofisiologici in bambini normodotati e con varie tipologie di disturbi. (Galantino M L; Galbavy R; Quinn L Therapeutic effects of yoga for children: a systematic review of the literature. Pediatric physical therapy: the official publication of the Section on Pediatrics of the American Physical Therapy Association 2008;20(1):66-80).

*Il Prof. Prafulla Ronghe elenca una serie di effetti dello Yoga sui bambini e ne consiglia la pratica per:*

- il mantenimento del senso di equilibrio e la flessibilità naturale;

- una maggiore predisposizione nell'assumere le posture;
  - i progressi nell'apprendimento che nei bambini sono molto più rapidi;
  - i pochi incoraggiamenti richiesti, soprattutto se le tecniche richiamano posizioni di animali;
  - la facilità con cui i bambini imitano tutto ciò che vedono.
- Lo Yoga crea, inoltre, condizioni di maggior concentrazione a scuola e gli insegnanti notano importanti miglioramenti nel lavoro in classe e nel funzionamento dei gruppi. (P. Ronghe Mahapedicon 2005 – Conference Abstracts.Pediatric Oncall 2006 [cited 15 July 2006(Supplement 7)].

### Benefici per i bambini a scuola

Il bambino che pratica lo Yoga Educativo può trovare beneficio nell'ambiente scolastico: a gestire la tensione emotiva nelle **prove di verifica**, ad **esporre con il proprio pensiero** in classe con più sicurezza, a sviluppare le potenzialità della mente (memoria a breve e a lungo termine), a portare a termine il lavoro scolastico senza disperdere tempo ed energie in mille distrazioni, a migliorare le **relazioni con i compagni**, a favorire la propria **creatività** mantenendo aperti i canali di comunicazione tra la mente inconscia e consciata ed a dominare l'impulsività emotiva. Ci sono positive ricadute sul rendimento, sulla concentrazione e nelle relazioni nella vita quotidiana.

### Benefici per i Docenti ed in genere per i corsisti

Le proposte del “Corso di formazione Internazionale per insegnante in Yoga Educativo” favoriscono un **clima di collaborazione** tra i corsisti, alternando lezioni teoriche ai molti laboratori pratico-interattivi e sviluppando insieme **impegno e motivazione**, per stimolare l'entusiasmo e l'energia creativa, sia fisica che mentale.

Quando poi si andrà a proporre lo yoga educativo nelle proprie classi e gruppi di bambini e ragazzi, si stabilirà un **ambiente di condivisione e di relazione tra insegnante ed alunni**, molto fecondo, togliendo inutili ingessature di ruolo.

### Percorso “YOGA EDUCATIVO”, 1° livello

#### Destinatari

Docenti della scuola dell’infanzia, della primaria e secondaria di primo grado. psicologi, pedagogisti, educatori, praticanti e insegnanti yoga, operatori sociali, studenti universitari e genitori, interessati al benessere proprio, del proprio alunno, assistito o figlio.

#### Modalità didattica

Alternativamente frontale, interattiva, con laboratori e stage nelle palestre delle scuole statali e private. Si svolgeranno delle lezioni in e-learning, via skype, in collegamento diretto con insegnanti che stanno conducendo interessanti esperienze di yoga per bambini, in vari continenti (Asia, Europa,...). E' possibile inoltre tenere contatti telefonici ed online con i responsabili del corso per chiarimenti, approfondimenti, tesi finale, ecc....

#### Le finalità

Il corso forma una nuova figura professionale, con conoscenze specifiche e pratiche per un inserimento di metodologie e tecniche yoga, come supporto al processo di crescita e apprendimento, attivo e consapevole, dei bambini e ragazzi in ambito professionale e di vita quotidiana.

#### Profili professionali possibili dopo la formazione:

- **Operatore** in “Yoga Educativo” nel settore dell’istruzione, dell’educazione e socio-sanitario.
- **Consulente** di docenti nelle scuole pubbliche e private, di preparatori atletici nelle associazioni sportive e di educatori in ambito psicomotorio.

- **Tecnico ed esperto specializzato** in “Yoga Educativo”, con elevate competenze teoriche e pratiche, cultore nella divulgazione e valorizzazione della disciplina;
- **Organizzatore di eventi culturali** connessi allo “Yoga Educativo”, per istituzioni pubbliche (scuole, Ulss, Enti pubblici, ..) e private (aziende, cooperative, associazioni, ..)

#### Gli obiettivi

Il programma fornirà un bagaglio di metodologie, basi teoriche, strumenti, tecniche e pratiche specifiche dello Yoga Educativo, ma soprattutto migliorerà nell'educatore un atteggiamento, una motivazione ed uno stato d'animo tali da creare le condizioni affinché **il bambino sviluppi un tranquillo, autentico e profondo ascolto di sé, per scoprire e manifestare i propri talenti.**

Il corso fornirà inoltre le nozioni, necessarie sia all'educatore che all'allievo, per un più proficuo utilizzo di tecniche di concentrazione, di recupero dalla fatica dello stress e di rilassamento, in linea con i nuovi orientamenti della moderna pedagogia e psicologia che tendono a favorire una **formazione globale, completa e armoniosa dell'intera personalità.**

#### Periodo e sedi di svolgimento

**Il corso si svilupperà in 7 week end da sabato mattina a domenica sera.**

**Oppure è possibile seguire le sessioni residenziali estive nella tradizionale isola cicladica di Tinos (Grecia).**

**E' inclusa inoltre la partecipazione al “Convegno annuale di studio esperienziale sullo Yoga Educativo” ad ottobre.**

**Sarà facoltativa, ed inclusa nella quota del corso, la partecipazione a stage nelle scuole ed alla pratica yoga e Shiatsu, in orario settimanale, a Treviso ( 40 ore annuali).**

#### Vitto ed alloggio (non inclusi nella quota di partecipazione)

Pause pranzi nei ristoranti/pizzerie convenzionate.

#### Agevolazioni e borse di studio

Sono previste agevolazioni e borse di studio per giovani studenti ed inoccupati, stabilite in seguito a colloquio.

#### Modalità di iscrizione

Gli interessati invieranno all'indirizzo mail [yogaeducativo@gmail.com](mailto:yogaeducativo@gmail.com):

- la richiesta di partecipazione;
- le motivazioni della scelta;
- il proprio c.v. in formato europeo;
- e, successivamente all'accettazione della domanda da parte dei responsabili, la prima quota, la scheda di iscrizione ed il vademecum compilati e firmati.

#### ATTIVITA' E ARGOMENTI DELLA FORMAZIONE

- Partecipazione nei fine settimana alle **pratiche con i ragazzi**, accanto agli esperti di Yoga Educativo, nelle scuole: d'infanzia, primarie e secondarie di 1° e 2° grado, il sabato mattina.
- Possibilità di **stage esperienziali** con i bambini, nei corsi infrasettimanali di Yoga Educativo dell'Asd, a scuola o nel pomeriggio (facoltativo).
- **Rielaborazione in gruppo** con modalità interattive (brain storming, cooperative learning, problem solving, gruppo focus, ...) dell'esperienza vissuta durante gli stage con i bambini ed i ragazzi
- Conoscenza e **pratica sulla “Pausa educativa”**: modi ed esercizi per spezzare l'inattività dei ragazzi in classe durante l'orario scolastico e per riprendere la concentrazione.
- **Pratica di Yoga** (movimento, respiro e meditazione) e Meiso Shiatsu (laboratori con trattamenti base) per la preparazione personale dell'Educatore, sia nel corso dei week end (obbligatorio) che nelle pratiche infrasettimanale (facoltativo).
- Studio pratico passo dopo passo del **metodo “Yoga Educativo”**: fasi, attività ed esercizi.
- **Come proporre** lo Yoga Educativo ai bambini, ai preadolescenti ed agli adolescenti
- **Yoga Educativo e** : Medicina, Università, Scuola dell'obbligo, Sport, Enti pubblici, Associazioni e cooperative.

- Modalità di **diffusione e promozione** presso scuole, enti pubblici, associazioni, cooperative, ....
- **Raccolta dei feedback** dei corsisti, attraverso uno scritto alla fine dei week end
- Presentazione di un **elaborato scritto e video finale** individualmente o in gruppo

#### **Nominativi dei Relatori Docenti**

##### **1 – Dr Giovanni Gallo**

**Direttore ULSS del Servizio Igiene, Sanità Pubblica e Medicina di Comunità**

##### **2 - Dr.ssa Manuela Mazzetto,**

**Dirigente** ULSS del Dipartimento di Medicina Preventiva ; Counselor a mediazione corporea.

##### **3 - Dr.ssa Gianna Piovesan,**

**Pediatra** ULSS del Dipartimento di Medicina Preventiva ; Coordinatore Progetto Move.it.

##### **4 - M° Lorena Fiumani,**

**Studiosa Okido Yoga, Naturopatia e Meiso Shiatsu, Naturopata e docente** presso la Libera Università Okido Mikkyo Yoga (LUOMY) di Pesaro – Urbino.

##### **5 – Maestro Yuji Yahirō**

**Fondatore ed ispiratore** dalla Libera Università Okido Mikkyo Yoga – ambiente di studio in cui propone il frutto della sua ricerca – e di Earth and Human Harmony Project, associazione con scopi umanitari volta al servizio incondizionato.

##### **5 – Ph. D Luca Agostinetto,**

**Ricercatore universitario confermato** all'Università degli studi di Padova nel Dipartimento di Filosofia, Pedagogia e Psicologia Applicata (FISPPA,) con insegnamenti in pedagogia generale, sociale ed interculturale

##### **6 - Ph. D student Massimo Comunello,**

**Presso FISPPA** (Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata) dell'Università degli studi di Padova con progetto di ricerca sullo Yoga Educativo.

##### **7 - D.ssa Lida Georgantjeli**

**Master of Yoga Studies** dell'Università Ca'Foscari di Venezia, Master in Yoga per bambini, Vice-presidente dell'Asd "Yoga, la Forza della Vita" e co-fondatrice dello Yoga Educativo.

**8 – Prof.ssa Mirca Benetton**

Professoressa associata per il settore scientifico-disciplinare Pedagogia generale e sociale, presso l’Università di Padova;

**9 – M° Marco Profili,**

Studioso Okido Yoga, Meiso Shiatsu e Naturopata presso la Libera Università Okido Mikkyo Yoga (LUOMY) di Pesaro – Urbino. Consigliere di Ehhp ( Earth and Human Harmony Project) progetto di servizio internazionale.

**10 – Prof. Arcione Ferreira**

Ph. D Università di Taubatè (S. Paolo) Brasile in pubblic relation and marketing

**11 – Dott.ssa Rashmi Sharma**

Naturopata e Docente in Yoga bambini a scuola presso il Centro Okido Yoga a Jaipur (India)

**12 – Prof. Pradeep Bathi**

Istruttore di Yoga e Meditazione c/o l’Università di Ladnun (India)

**13 – Istr. Sabrina Melissano**

Responsabile del Centro Okido Yoga “Mamma felice e onda dell'universo” di Pesaro

**14 – Ins. Andreina Trevisol**

Docente di scuola Primaria con formazione presso la Federazione Italiana Oki do Yoga e l’Istituto Internazionale di Psicosintesi Educativa.

**15 - M° Ofelio Michielan**

Maestro di karatè tradizionale 7° Dan e per 5 anni alla guida della squadra nazionale

**16 – Sign. Giancarlo Mallia**

Responsabile CSEN per Treviso

**17 – Istr. Monica Stepak**

Istruttrice polacca di Okido Yoga e Yoga bambini che opera in Olanda, con esperienza internazionale

**18 – Istr. Nalini Cochard**

Da decenni impegnata in progetti yoga con bambini nelle aree più disagiate di Calcutta

## 19 – Dirigente scolastico

Interverrà rispetto ai temi inerenti le possibilità di proporre lo Yoga Educativo in ambito scolastico come ad es. nel POF (Piano dell'offerta Formativa) o nel PTOF.

## 20 – D.ssa Arianna Pavan

Istruttrice di Yoga Educativo, Psicomotricista e direttrice della Ludoteca Polifunzionale “nel Paese di Alice” a Treviso

## 21 – Istr. Antonio Maniscalco

Insegnante in Yoga Educativo ed esperto in biodanza

## Responsabili

- D.ssa Lida Georgantjeli,

Master of Yoga Studies dell’Università Ca’Foscari di Venezia, Master in Yoga per bambini, Vice-presidente dell’Asd “Yoga, la Forza della Vita” e co-fondatore dello “Yoga Educativo”



- Ph. Ds Massimo Comunello,

Ph. D. presso FISPPA (Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata) dell’Università degli studi di Padova, Co-fondatore dello “Yoga Educativo”, Insegnante nella Scuola Primaria, Maestro Yoga e Meiso Shiatsu. Istruttore presso l’Asd “Yoga, la Forza della Vita” di Treviso.

### *Testimonianza di una corsista:*

Micaela Z. maestra della provincia di Venezia con 30 anni di esperienza

“L’attività che ho svolto con i bambini è stata per me molto gratificante, ho avuto tantissima soddisfazione e per certi versi **mi ha fatto ri-innamorare del mio lavoro**.

Sono, in un certo senso, scesa dalla cattedra e mi sono avvicinata in modo autentico ai miei alunni.

Ho sperimentato un nuovo modo di essere e di stare con loro al di là dei ruoli pre-costituiti.

Ho sentito una profonda sintonia col gruppo classe e ho beneficiato di questa positività anche nelle altre ore di scuola.

Ho notato fin da subito un’esplosione di creatività che ha permesso ai bambini di scrivere testi e disegnare in modo più ricco e completo.

Il clima generale della classe è cambiato, come se tutti si fossero veramente accorti degli altri, dei compagni, di tutti i compagni.

Mi auguro che i miei alunni abbiano sperimentato e interiorizzato esperienze di benessere e positività e resi più forti di fronte alle piccole e grandi difficoltà della vita.

Anche la lezione che abbiamo fatto con i genitori è stata molto soddisfacente e mi ha in qualche modo dato la possibilità di far vedere come stiamo veramente insieme a scuola.

Proprio dai genitori è partita la richiesta di portare avanti questo progetto anche l'anno prossimo, quando i ragazzi saranno alle scuole medie e dovranno affrontare nuove sfide.  
Per concludere quindi, l'esperienza dello **Yoga Educativo** mi ha arricchito a livello personale e professionale facendomi crescere nella consapevolezza che ciascuno di noi può fare la sua parte, anche piccola, per cambiare il mondo".

**Per informazioni:**

**Asd "Yoga la Forza della Vita"**

**cell: 340.5951552 o 347.1691076**

**mail: [yogaeducativo@gmail.com](mailto:yogaeducativo@gmail.com)**

**web site: [www.yogaeducativo.eu](http://www.yogaeducativo.eu)**

**video su youtube digitando "yoga educativo"**