



8° CORSO DI FORMAZIONE INTERNAZIONALE IN YOGA EDUCATIVO

ANNO SCOLASTICO 2021 - 2022

MENTE, CUORE, RESPIRO

Ascoltare con il corpo e sorridere con la mente.

Percorsi per bambini, ragazzi, insegnanti e genitori



“In ogni adulto c’è il bambino che è stato. In ogni bambino c’è l’adulto che sarà.
Adulti e bambini, attraverso la consapevolezza, possono percorrere insieme la strada
della comprensione e dell’amore.”

Thich Nath Hann

Il Corso di Yoga Educativo è ufficialmente riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca MIUR.AOODPIT.REGISTRO DECRETI DIPARTIMENTALI D.D.R. 0000324.20-03-2019, inserito nella piattaforma SOFIA-MIUR e dà diritto alla "Carta del Docente".

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 20 anni di attività in classe nella scuola primaria, dell'infanzia e secondaria.

Gli esperti, ricercatori e fondatori dell'Asd "Yoga Educativo", dal 2007 hanno elaborato e proposto il progetto dello "Yoga Educativo" a più di 6000 tra bambini, ragazzi e genitori in 312 classi, distribuite in più di 135 Istituti Comprensivi in Italia, coinvolgendo quasi 300 docenti di classe.

Stiamo realizzando i 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.

Stiamo collaborando con UniPd per la realizzazione di un percorso di Alta Formazione in "Yoga Educativo a scuola".

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.

"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".

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; 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 uno spazio di accoglienza, che possa trasformare le situazioni di disagio nella riscoperta delle risorse personali, un luogo dove fioriscano 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 nell'uso dei medicinali (Bonadies, 2004)*
- *riduzione del dolore nelle disfunzioni croniche (Roth & Stanley, 2002)*
- *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. Prafuula 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 dianimali;*
- 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].

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 conscia 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 Istruttore 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

Permette di diventare Istruttori di Yoga Educativo per bambini e ragazzi dalla Scuola dell'Infanzia, all'elementari, medie, superiori ed Università.

Destinatari

Docenti della scuola dell'infanzia, della primaria e secondaria di primo e secondo 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 con bambini e ragazzi nelle palestre delle scuole statali e private. Si svolgeranno delle lezioni in videoconferenza, in collegamento diretto con insegnanti che stanno conducendo interessanti esperienze di yoga per bambini, in vari continenti (Asia, Europa,...) ed esperti di varie discipline affini. E' possibile inoltre tenere contatti telefonici ed online con i responsabili del corso per chiarimenti, approfondimenti, 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 esocio-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, Comunità locali, ..) 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 ed il ragazzo 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

7 week end da sabato mattina a domenica sera.

Aggiornamenti da seguire nelle sessioni residenziali estive.

E' inclusa inoltre la partecipazione al "Convegno annuale sullo Yoga Educativo" in autunno.

Sono previsti, nel percorso formativo, esperienze di tirocinio presso gruppi di Yoga Educativo con bambini e ragazzi nelle scuole e nelle palestre di associazioni sportive.

*Sarà facoltativa, ed **inclusa nella quota del corso, la pratica Okido Yoga on-line** in orario infrasettimanale.*

Vitto ed alloggio (non inclusi nella quota di partecipazione)

Pause pranzi nei ristoranti/pizzerie convenzionate.

Esiste la possibilità di alloggiare in b&b vicini alle sedi dei corsi.

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 segreteria@yogaeducativo.it :

- ✓ *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 del Corso:

- ✓ *il modulo di iscrizione,*
- ✓ *il vademecum compilato e firmato*
- ✓ *la prima quota.*

Attività e argomenti della formazione

- *Partecipazione, il sabato mattina dei fine settimana previsti, alle pratiche con bambini d'infanzia e ragazzi delle primarie e secondarie di 1° e 2° grado accanto agli esperti formatori di Yoga Educativo, nelle scuole e palestre disponibili.*
- *Stage esperienziali con bambini e ragazzi, nei corsi infrasettimanali di Yoga Educativo tenuti dall'Asd, a scuola o nelle palestre al pomeriggio (consigliato).*
- *Rielaborazione in gruppo dell'esperienza degli stage con modalità interattive: brain storming, cooperative learning, problem solving, focus group e pair to pair.*
- *Conoscenza e pratica sulla **"Pausa educativa"**: pratiche per spezzare l'inattività fisica 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 and (obbligatorio) che nelle pratiche infrasettimanale (facoltativo).*
- *Studio pratico, passo dopo passo, del metodo "Yoga Educativo": fasi, attività ed esercizi.*
- *Come proporre lo Yoga Educativo a bambini, preadolescenti ed adolescenti*

- *Yoga Educativo e : Università, Scuola dell'obbligo, Sport, Enti pubblici, Associazioni, cooperative, comunità locali.*
- *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

Prof. Enrico Facco

Docente UniPd presso Dip. di Specialità Medico-Chirurgiche in quiescenza.

Prof. Luca Agostinetto

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

Prof. Arcione Ferreira

Docente ordinario presso l'Università di Taubaté (S. Paolo) Brasile

Prof.ssa Mirca Benetton

Docente associata per il settore scientifico-disciplinare Pedagogia generale e sociale, presso l'Università di Padova

Ph.D. Patrizio Tressoldi

Ricercatore presso UniPd Dip. Psicologia Generale

M° Lorena Fiumani

Studiosa Okido Yoga, Naturopatia e Meiso Shiatsu, Presidente e Docente presso la Libera Università Okido Mikkyo Yoga (LUOMY) di Pesaro – Urbino

M° Yuji Yahiro

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

Dott.ssa Lida Georgantjeli

Fondatrice dello Yoga Educativo, Master of Yoga Studies dell'Università Ca'Foscari di Venezia, Master di Yoga per bambini, CONI/CSEN, Vice-presidente dell'Asd "Yoga, la Forza della Vita"

Ph.D. Massimo Comunello

Fondatore dello Yoga Educativo. Ricercatore presso FISPPA dell'Università degli studi di Padova con progetto di ricerca sullo Yoga Educativo. Maestro Yoga, Yoga per bambini e Meiso Shiatsu CONI/CSEN

M° Shubaji Shatarayan

Fondatore e responsabile del centro Yoga "Ananda Ashram" a Milano

Prof. Pradeep Bathi

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

M° Ofelio Michielan

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

Prof.ssa Flavia Perfetti

Ricercatrice, Docente ed Istruttrice in Yoga Educativo

Insegnante di Educazione Fisica presso il 2° IC di Montebelluna (Tv)

Istr. Arianna Pavan

Ricercatrice, Docente ed Istruttrice di Yoga Educativo, Psicomotricista e direttrice della Ludoteca Polifunzionale "nel Paese di Alice" a Treviso

Prof.ssa Alessandra Giassi

Ricercatrice/docente ed istruttrice di Yoga Educativo e prof.ssa in scienze anatomiche c/o la Scuola Secondaria di 2° grado

Istr. Michela Tamiazzo

Ricercatrice-docente ed istruttrice di Yoga Educativo ed Istruttrice in Yoga Educativo presso le scuole secondarie di 2° grado

"Conoscere e rispettare il mondo dei bambini, scoprirne il valore e ritrovarlo dentro se stessi"

M° Masahiro Oki

Fondatori dello Yoga Educativo

Dott.ssa Lida P. Georgantjeli

Docente a contratto all' Università degli Studi di Padova, Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata (FISSPA). Architetto - Ingegnere IUAV e NTUA, Master of Yoga Studies dell'Università Ca'Foscari di Venezia, Master in Yoga per bambini, , Presidente dell'Asd "Yoga Educativo", Co-Fondatrice dello "Yoga Educativo".



Ph.D. Massimo Comunello

Docente a contratto all' Università degli Studi di Padova, Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata (FISSPA), fondatore dello "Yoga Educativo", Maestro di Yoga Educativo alla Scuola Primaria, Maestro di Meiso Shiatsu.

Testimonianza di una corsista

"L'attività Yoga Educativo 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”.

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

Le Sedi dei corsi in presenza

Sede a Treviso

324 – 832 7264 diego.pizzo@yogaeducativo.it

(TV, VE, PN, PD, VI, RO, BL, VR)

Sede a Gorizia

339-192 9860 ligia.taborda@yogaeducativo.it

(UD, TS, GO, PN, BL)

Sede a Pesaro

340 - 8561201 alessandra.giassi@yogaeducativo.it

(PU, AN, MC, AP, FC)

Sede a Modena

0422 - 435890 arianna.pavan@yogaeducativo.it

(MO, RE, BO, FE, FC, PR)

Sede a Bergamo

329 - 0480557 michela.tamiazzi@yogaeducativo.it

(MI, AL, AT, CO, BI, NO, LO, PV, VA, VO, VB)

Sede a Pistoia

0422 - 435890 flavia.perfetti@yogaeducativo.it

(SI, FI, PI, AR, GR, LI, LU, MS, PO, PT, RN)

Corso on line

339 – 3267600 giuliana.fornaciari@yogaeducativo.it

Per tutto il territorio italiano e italofono

**Asd “Yoga Educativo”, Via Tommaso Salsa, 5 - 31100, Treviso, Italia / Italy
yogaeducativo@gmail.com 0039 340 5951552 / 3471691076 c.f. 94156800263**

