

# CORSO REGIONALE DI FORMAZIONE

Rivolto ai docenti delle scuole secondarie di primo e secondo grado, riconosciuto dall'U.S.R. Lazio con Decreto del 18/3/2018 n. 169

## **Yoga: esperienza diretta e applicazione nell'insegnamento. Relazione, apprendimento, diverse abilità. Roma, 25 Febbraio - 01 Marzo**

Lo yoga offre un aiuto prezioso per la crescita armonica dell'individuo ed è un mezzo utilissimo al servizio degli insegnanti e degli alunni per favorire la relazione e l'apprendimento.

Questo corso, di carattere pratico-teorico, ha lo scopo di consentire un approccio ai fondamenti dello yoga, di sperimentare una maggiore familiarità con se stessi e con gli altri, di praticare semplici ed efficaci strumenti da poter poi offrire agli alunni.

### **Programma del Corso**

- Āsana (movimenti e posizioni corporee), prānāyāma (consapevolezza e controllo del respiro) e concentrazione: pratica e principi teorici fondamentali.
- Principi filosofici e pratico - pedagogici dello yoga, con particolare riferimento ai giovani. Principi basilari dell'insegnamento dello yoga agli alunni diversamente abili.
- Esperienze di pre insegnamento e di applicazione a scuola.
- La relazione con se stessi e con gli altri.

*Insegnare, nello yoga, non è dare qualcosa di standardizzato, ma offrire alcune esperienze sulla base delle esigenze, delle aspirazioni, del modo di essere di ciascuno. È proporre un percorso graduale, adattato all'età, alla cultura, all'ambiente sociale e alle caratteristiche di chi lo pratica, partendo dal punto in cui l'allievo si trova. Il fine non è lo yoga in sé, ma l'individuo con tutte le sue caratteristiche e le sue aspirazioni.*

### **Informazioni sul Corso**

**Data:** 25 Febbraio - 01 Marzo 2019

**Durata:** 25 ore

**Orario:** dalle 8:30 alle 13:30

**Sede del Corso:** via R.Lanciani, 15 00162 Roma (RM)

presso Corpea Fitness Club

**Costo:** 200€

### **E' possibile il pagamento con CARTA DEL DOCENTE**

*Il corso si rivolge ai docenti della scuola secondaria di primo e secondo grado. Ai sensi del CCNL, gli insegnanti hanno diritto a cinque giorni per la partecipazione ad iniziative di formazione con esonero dal servizio.*

### **L'Insegnante**

Mario Cistulli è docente di scienze motorie e sportive. Insegnante di yoga, diplomato presso le scuole E.T.Y. (Belgio) e B.Y.Z. (Germania). Dal 1990 ha insegnato yoga in scuole statali di ogni ordine e grado. È stato titolare di una borsa di studio di quindici mesi su "L'utilizzazione dello yoga nella scuola italiana", presso il Krishnamacharya Yoga Mandiram (Chennai, India). Ha condotto per tre anni presso una scuola superiore una sperimentazione ministeriale sullo yoga per gli alunni diversamente abili. Per tre anni ha collaborato con il Centro Italiano di Solidarietà di Roma, insegnando yoga in servizi per utenti con disturbo psichiatrico e in strutture per tossicodipendenti. Attualmente è docente in una sezione di scuola in ospedale, dove applica anche l'esperienza dello yoga. Ha collaborato per diversi anni con l'Istituto Universitario di Scienze Motorie di Roma, conducendo attività formative per studenti.

### **Modalità di pagamento**

*Pagamenti con carta docente:* recapitare il buono di 200 euro alla segreteria del corso, unitamente alla scheda di iscrizione.

*Pagamenti senza carta docente:* acconto di 100 euro tramite bonifico a:

**Punto Linea s.s.d. a r.l. - C/c 000000221429 Monte Paschi di Siena - Iban IT58B0103003240000000221429**

La ricevuta di pagamento dell'acconto va inviata, unitamente alla scheda di iscrizione, alla segreteria del corso. Il saldo sarà effettuato il primo giorno del corso.

**Per ulteriori informazioni: tel. e fax 06/06/86200616 – 06/86217910 dal lunedì al venerdì 10 -13 e 15 - 17**

**Email: formazioneyoga@corpea.it**

Punto Linea SSD a r.l.

# SCHEDA DI ISCRIZIONE

*Corso di aggiornamento: "Yoga: esperienza diretta e applicazione nell'insegnamento. Relazione, apprendimento, diverse abilità." Roma, 25 Febbraio - 01 Marzo*

**Nome**

**Cognome**

**Indirizzo**

**Tel./fax**

**Email**

**Luogo e data di nascita**

**Scuola**

**Disciplina insegnata**

**Firma**

# **PUNTO LINEA s.s.d. a r.l.**

*Tel e fax 06/86200616 – 06/86217910*

Al Dirigente scolastico e ai Docenti dell'Istituto

## **OGGETTO: CORSO REGIONALE DI FORMAZIONE DI YOGA**

**a.s. 2018/19, rivolto ai docenti delle scuole secondarie di primo e secondo grado, riconosciuto dall'U.S.R. Lazio. con Decreto del 18/3/2018 n. 169.**

Proponiamo il seguente corso regionale di formazione:

**“Yoga: esperienza diretta e applicazione nell'insegnamento. Relazione, apprendimento, diverse abilità.”**

- Durata: 25 ore; da lunedì 25 febbraio a venerdì 1 marzo 2019, dalle ore 8,30 alle ore 13,30.
- Corso indirizzato ai docenti delle scuole secondarie di primo e secondo grado. Ai sensi del CCNL, gli insegnanti hanno diritto a cinque giorni per la partecipazione ad iniziative di formazione con esonero dal servizio.
- Sede del corso: Corpea Fitness Club. Via R. Lanciani 15. 00162 Roma.  
La sede è raggiungibile dalla Fermata Metro “Bologna”, prendendo l'autobus 542 o 445 per pochissime fermate.
- **È possibile il pagamento con la carta docente.**
- Per iscriversi è necessario versare la quota di 200 euro, con queste modalità:

Pagamento con carta docente:

recapitare il buono di 200 euro alla segreteria del corso, unitamente alla scheda di iscrizione.

Pagamento senza carta docente:

versare un acconto di 100 euro tramite bonifico intestato a Punto Linea s.s.d. a r.l.

Banca : Monte dei Paschi di Siena - agenzia di Roma Via R. Lanciani

IBAN: IT58B 01030 03240 000000221429;

inviare alla segreteria del corso la scheda di iscrizione con la ricevuta del versamento dell'acconto; saldo di 100 euro da effettuare il primo giorno del corso.

Iscrizioni entro il 18 febbraio 2019.

Essendo il numero di posti limitato, la priorità sarà data in ordine temporale di iscrizione.

Per ulteriori informazioni rivolgersi alla segreteria del corso: tel. e fax 06/86200616 – 06/86217910 (dal lunedì al venerdì, ore 10 -13 e 15 – 18).

Email: [formazioneyoga@corpea.it](mailto:formazioneyoga@corpea.it)

**IL DIRETTORE DEL CORSO**

**Prof. Marco Marciano**

## **Lo yoga a scuola**

Lo yoga offre un aiuto prezioso per la crescita armonica dell'individuo ed è un mezzo utilissimo al servizio degli insegnanti e degli alunni per favorire la relazione e l'apprendimento.

Questo corso, di carattere pratico-teorico, ha lo scopo di consentire un approccio ai fondamenti dello yoga, di sperimentare una maggiore familiarità con se stessi e con gli altri, di praticare semplici ed efficaci strumenti da poter poi proporre agli alunni.

### **Programma del corso**

- *Āsana* (movimenti e posizioni corporee) e *prânâyâma* (consapevolezza e controllo del respiro) e concentrazione: pratica e principi teorici fondamentali.
- Principi filosofici e pratico - pedagogici dello yoga, con particolare riferimento ai giovani.
- La relazione con se stessi e con gli altri.
- Principi basilari dell'insegnamento dello yoga agli alunni diversamente abili.
- Esperienze di pre-insegnamento e di applicazione a scuola.

### **L'insegnamento dello yoga**

*Insegnare, nello yoga, non è dare qualcosa di standardizzato, ma offrire alcune esperienze sulla base delle esigenze, delle aspirazioni, del modo di essere di ciascuno. È proporre un percorso graduale, adattato all'età, alla cultura, all'ambiente sociale e alle caratteristiche di chi lo pratica, partendo dal punto in cui l'allievo si trova.*

*Il fine non è lo yoga in sé, ma l'individuo con tutte le sue caratteristiche e le sue aspirazioni.*

#### **L'insegnante**

***Mario Cistulli***

Insegnante di scienze motorie e sportive.

Insegnante di yoga, diplomato presso la scuola E.T.Y. (Belgio) e B.Y.Z. (Germania).

Segue la tradizione yoga di T.K.V. Desikachar.

È stato titolare della borsa di studio di quindici mesi su "L'utilizzazione dello yoga nella scuola italiana", presso il Krishnamacharya Yoga Mandiram (Chennai, India), approfondendo tra l'altro l'applicazione dello yoga nell'insegnamento alle persone diversamente abili.

Dal 1990 ha insegnato yoga in scuole statali di ogni ordine e grado, sia in orario curricolare che extracurricolare.

Ha condotto per tre anni una sperimentazione ministeriale sullo yoga per gli alunni diversamente abili, presso una scuola superiore statale.

Per tre anni ha collaborato con il Centro Italiano di Solidarietà di Roma, insegnando yoga in servizi per utenti con disturbo psichiatrico e in strutture per tossicodipendenti.

Attualmente è docente di scienze motorie e sportive in una sezione di scuola in ospedale.

Ha collaborato per diversi anni con l'Istituto Universitario di Scienze Motorie di Roma, conducendo attività formative per studenti.

# PUNTO LINEA s.s.d. a r.l.

## SCHEMA DI ISCRIZIONE

Corso nazionale di formazione

**“Yoga: esperienza diretta e applicazione nell’insegnamento. Relazione, apprendimento, diverse abilità.”**

Roma, 25 febbraio – 1 marzo 2019

Prof./Prof.ssa .....

nato/a a ..... il .....

indirizzo .....

telefono .....

Email.....

in servizio presso.....

disciplina insegnata .....

Data.....

Firma