JIVA YOGA ACADEMY

Formazione dal 1994

LA SCUOLA

Il Corso di Formazione JIVA YOGA ACADEMY si avvicina ai più importanti stili yogici, includendo discipline olistiche, ayurveda, filosofia orientale, anatomia, sanscrito ecc. per promuovere la conoscenza dello YOGA a 360° e formare ISTRUTTORI JIVA YOGA competenti, qualificati e riconosciuti sia a livello nazionale che internazionale (RYT®500). Per noi la figura dell'istruttore di yoga è quella di un "divulgatore culturale" che mette a disposizione dell'allievo le proprie conoscenze ed esperienze. Crediamo nella capacità dell'individuo di sviluppare la propria indipendenza nella pratica. Il nostro scopo è fornire le competenze necessarie per rendere i nostri allievi autonomi e non dipendenti dai loro trainer. Un buon insegnate può diventare tale, solo dopo essere un bravo praticante, che ha investito anni nella propria formazione, attraverso una crescita esperienziale. La pratica è un percorso introspettivo e deve manifestarsi in ogni momento della vita, con grande umiltà!

Gli allievi apprenderanno l'arte dello Yoga nella sua integrità, attraverso la combinazione di Asana (posture yoga), Pranayama (esercizi di respirazione), tecniche di meditazione, nelle molteplici espressioni dello Yoga (hatha, bhakti, vinyasa, kriya, ecc...), acquisendo il miglior bagaglio di strumenti possibili per supportare una sincera ricerca spirituale.
Gli studenti verranno guidato in un approccio olistico allo Yoga. Oltre alla tecnica, studieranno in modo dettagliato e rigoroso i principi di Anatomia, Fisiologia, Ayurveda, Sanscrito, storia e filosofia dello yoga (Bhagavad-Gita, Yoga Sutra...), conseguendo una preparazione di alto livello.

Jiva Yoga Academy tocca la sfera fisica, intellettuale e devozionale: Patanjali, padre dello yoga, definisce Raja Yoga questo tipo di cammino, che ci porta in una meravigliosa e "fluente" scoperta di noi stessi.
Il nostro programma di formazione è arricchito da stage, seminari e conferenze, guidati da esperti e docenti diplomati in Ayurveda, anatomia, riflessologia, filosofia, nutrizione naturale, sanscrito, yoga per bambini, yoga per anziani, ashtanga yoga, vinyasa yoga, kundalini yoga, Iyengar yoga, yantra yoga, gravidanza e yoga post-partum, yin yoga, yoga mudra, yoga tibetan style ...), che offriranno allo studente ulteriori approfondimenti e perfezionamenti della pratica yogica.

Il percorso di JIVA YOGA ACADEMY è adatto a chi vuole diventare un Insegnante, ma anche a chi ambisce ad approfondire e perfezionare seriamente la propria pratica yoga personale con una conoscenza sia pratica che teorica avanzata.
Al termine del percorso di Formazione, JIVA YOGA ACADEMY offre la possibilità di ottenere un riconoscimento valido a livello internazionale (Yoga Alliance RYT®500) e nazionale (CSEN).

Alberto
+39 3285633201
Cristine
+39 3427789137
Bettina
+39 3382745302

www.jivayoga.it
academy@jivayoga.it

@jivayoga_academy

JIVAYOGA ACADEMY

Formazione dal 1994

CHI SIAMO

Siamo una famiglia di praticanti Yoga da tutta la vita. Bettina, la fondatrice di JivaYoga Academy, porta avanti sin dall'adolescenza lo studio e la pratica dello yoga, e già dal 1994 apre una scuola di yoga. Cristine, sua figlia, cresciuta in un ambiente yogico, porta avanti lo studio e i corsi di yoga e della naturopatia, soprattutto in ambito femminile. Alberto, insegnate di Yoga e Arrampicata, compagno di Cristine, si appassiona allo yoga da giovane e crea una sinergia tra Arrampicata e Yoga. Insieme, credono nel progetto di formazione e divulgazione dello Yoga attraverso l'accademia, corsi e retreat, collaborando con i migliori insegnanti del settore.

LEAD TRAINER

ALBERTO MILANI

Insegnante di Yoga e Yoga per l'arrampicata (Diploma nazionale CSEN e internazionale RYT500 | E-RYT200 Yoga Alliance – YACEP (Continuing Education Provider), Socio Y.A.N.I. (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti)

Autore del libro Yogarrampicata – Versante Sud. Istruttore di arrampicata FASI

Laurea e Dottorato in Ingegneria dei Materiali e docente presso il politecnico di Milano

Direttore e Lead Trainer di Jiva Yoga Academy

CRISTINE SPIEZIA

Insegnante di yoga con riconoscimento internazionale RYT500 Yoga Alliance e del metodo Yoga in fascia®. Da sempre praticante di Yoga e dedicata al riequilibrio del corpo femminile, dall'adolescenza al post-parto.

Ha seguito diversi corsi olistici con tematiche di riequilibrio energetico, come la riflessologia della mano e dei piedi, fiori di Bach con il metodo Kramer, e Nutraceutica. Specializzata in Medicina Tradizionale Cinese e Yoga. Diplomata in estetica e benessere, successivamente trova un approccio olistico al contatto, alle tradizioni di digitopressione e alla cosmetica EcoBio, che chiama "Naturopatia per la Pelle".

Ha studiato Naturopatia presso la sede di Milano di ANEA (Accademia di Naturopatia ad indirizzo bio-Energetico ed Ambientale).

Lead Trainer di Jiva Yoga Academy

BETTINA PFAFF

Insegnante di yoga da oltre 35 anni, riconoscimento internazionale

E-RYT500 – YACEP (Continuing Education Provider) Yoga Alliance, Socio Y.A.N.I. (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti), Diploma nazionale CSEN, Insegnante certificata di Ananda Yoga, Yoga Tibetano, Yoga Terapia, Yin Yoga

Lead Trainer di Jiva Yoga Academy

Praticante yoga da oltre 45 anni

Formatrice di insegnanti yoga dal 1984

www.jivayoga.it
academy@jivayoga.it

@jivayoga_academy

DURATA E MODALITÀ

Strutturato su quattro anni, con minimo 600 ore di formazione obbligatorie sia pratiche che teoriche, si svolge da settembre a giugno in 10 fine settimana formativi. Durante ciascun anno, il corso sarà organizzato in 10 weekend a cadenza mensile: una domenica dal vivo, presso la Dharma Shala, via del Carroccio, 36 Lissone (MB) e un sabato in modalità online zoom (le lezioni teoriche online, 8 ore mensili, verranno suddivise, per vostra comodità, o in due sabati o in un sabato e un serale infrasettimanale). Qualora dovessero verificarsi altre situazioni emergenziali, quest'ultima verrà utilizzata per garantire la continuità al corso.

SEDE

Presso la Dharma Shala, via del Carroccio, 36 Lissone (MB) per la parte pratica delle lezioni

RICONOSCIMENTI

Al completamento del percorso, i partecipanti avranno la possibilità di conseguire un riconoscimento internazionale RYT®500 rilasciato dalla Yoga Alliance e nazionale CSEN

AMMISSIONE

Il percorso è accessibile preferibilmente a coloro che praticano costantemente yoga da almeno due anni, ma l'ammissione verrà valutata previa un colloquio telefonico con i responsabili del corso per valutare l'idoneità, le motivazioni e il percorso yogico formativo del passato di ciascun candidato.

COSTI /ISCRIZIONE

L'iscrizione avviene compilando l'apposito modulo (richiedi alla scuola). Il costo 1250 euro all'anno, versabili in tre rate: l'iscrizione viene formalizzata con il versamento della prima rata di 450 euro entro il 31 agosto. La Seconda da 400 euro entro il 15 novembre e la terza da 400 euro entro 31 gennaio.

PROGRAMMA GENERALE DEL PERCORSO

Gli iscritti riceveranno il programma dettagliato del percorso

STORIA E FILOSOFIA DELLO YOGA - YOGIC STUDIES

- La storia e l'origine dello Yoga
- Le principali correnti dello Yoga: Bhakti, Karma, Jnana, Raja, Kriya, Hatha Yoga
- Patanjali, gli Yoga Sutra e l'ottuplice sentiero dell'Ashtanga Yoga
- Gli otto gradini dell'Ashtanga Yoga: significato di Asana
- Gli otto rami dell'Ashtanga Yoga: Yama e Niyama
- Gli otto rami dell'Ashtanga Yoga: Il significato del Pranayama
- Gli otto rami dell'Ashtanga Yoga: Vibhuti Pada e il percorso per Dhyana
- Yoga Sutras: Kaivalya Pada e Samadhi Pada
- Lo Yoga della Bhagavad Gita
- Klesha - Causa di tutte le Miserie e Afflizioni
- La Creazione secondo l'Oriente - i 24 principi cosmici
- Anatomia sottile dello yoga: il corpo sottile, Chakra e Nadi, il Prana e la Kundalini
- La Scienza e il suo rapporto con lo yoga
- I testi sacri dello yoga: Yoga Sutra, Bhagavad Gita, Haṭhayoga Pradīpikā, Gheranda Samhita, Shiva Samhita
- Gli Yogi più importanti e influenti degli ultimi secoli
- Filosofia Yoga nell'ambito delle discipline olistiche
- Panoramica delle più importanti libri/risorse in riferimento allo Yoga

ANATOMIA E FISIOLOGIA – a cura di docenti esterni qualificati

- Analisi della postura
- Apparato muscolo-scheletrico: colonna vertebrale, arti inferiori e fianchi, arti superiori - Sistema nervoso - Sistema endocrino – Sistema cardiovascolare - Sistema linfatico e immunitario - Sistema respiratorio – Apparato digerente - Apparato genitale
- L'approccio della fisioterapia nello yoga
- Nutrizione e metabolismo
- Alimentazione secondo lo yoga e le qualità dei cibi SATTWA, RAJAS, TAMAS
- Cenni alle principali patologie e benefici dello yoga
- Tecniche di purificazione dell'Hatha Yoga

SANSCRITO – a cura di docenti esterni qualificati

- Introduzione alla lingua sanscrita
- Sanscrito e Asana - Pronuncia e translitterazione.
- Nomenclatura sanscrita degli asana studiati nel percorso
- La nascita del Suono (Shabda) - Bija (Semi di Esistenza) - Karma Veda OM - Akshara (immutabile supremo)
- Conoscenza base del glossario yogico

ASANA | TEORIA E PRATICA

Introduzione

- L'Hatha Yoga e gli asana nel contesto dell'Ashtanga Yoga di Patanjali
- Differenza tra Yogasana e Stretching
- I diversi metodi e stili di Yoga: un'introduzione

Metodologia

- Indicazioni e controindicazioni per la pratica
- Come introdurre e guidare gli asana
- Metodologia dell'insegnamento
- Come strutturare la lezione nelle fasi e come creare una sequenza individuale
- Lavorare con un gruppo e con il singolo
- Riscaldamento Yogico
- Aggiustamenti delle varie posizioni yogiche (Adjustments)

Famiglie e tipologie

- Le quattro direzioni del movimento e le famiglie di asana
- I bandha
- Posizioni di equilibrio
- Posizioni in piedi
- Posizioni sedute: allungamenti in avanti, all'indietro, torsioni
- Posizioni meditative
- Posizioni di inversione
- Posizioni di equilibrio sulle braccia
- Posizioni avanzate
- Gruppi di asana
- Le varianti degli asana principali
- Il Surya Namaskara: Versione Rishikesh, Versione Ashtanga Yoga A e B, altre varianti
- Chandra Namaskara e altri Vinyasa di Yoga Flow
- Yoga terapia - principi base e loro applicazione a Yoga Flow
- Yoga Nidra e Savasana
- Affermazioni di Yogananda in yogasana
- Yoga Tibetano - Affinità tra diversi sistemi di yoga antichi
- L'applicazione di Yama e Niyama nella pratica di Yogasana
- Controllo Posturale - Lavoro di Gruppo

PRANAYAMA | TEORIA E PRATICA

Introduzione

- Cos'è il Prana e il pranayama nel contesto dell'Ashtanga Yoga di Patanjali
- Fisiologia del Pranayama
- Le fasi del respiro: puraka, antara kumbhaka, rechaka, bahya kumbaka
- Osservazione del respiro naturale
- Yogoda di Yogananda

Metodologia e Pratica

- La consapevolezza del respiro
- Quando eseguire il pranayama
- Linee guida per un corretto pranayama
- Le posizioni per la pratica del pranayama
- Respiro Yogico Completo: consapevolezza delle tre fasce respiratorie e la loro connessione - Dirga Pranayama
- Pratiche tibetane
- Ujjayi Pranayama
- Respirazione a narici alternate: Nadi Shodana, Surya Bedha, Chandra Bedha
- Viloma Pranayama - Kapalabhati - Bhastrika
- Introduzione al Kriya Yoga: Arohan Awarohan
- Pranayama tibetan style
- Come guidare l'esecuzione dei Pranayama

MEDITAZIONE | TEORIA E PRATICA

- Cos'è la meditazione nel contesto dell'Ashtanga Yoga di Patanjali
- Pratyahara, Dharana e Dhyana
- Scopo e benefici della meditazione
- La meditazione (diversi stili): come guidarla
- Visualizzazioni e meditazioni guidate - consapevolezza del corpo
- Meditazione sui chakra – Cerchi di Luce
- So Ham – Hong So – Ajapa Japa – Mantra Solari
- Kriya – Sushumna Pranayama
- Yoga Nidra – Savasana – Rilassamento profondo
- Maha Mudra – il grande Sigillo
- Nada Yoga e il suono sacro dell'Om/AUM – Mandukya Upanishad
- Mantras e Japa in Yoga
- Canto dei mantra
- Meditation: Omkaram
- Meditazione: Tratak
- Mudra e loro effetto sul corpo sottile
- Bhakti - Meditazione del Cuore di varie culture

AYURVEDA - a cura di docenti esterni qualificati

- Yoga e Ayurveda: un'introduzione
- Gli asana per diversi tipi di dosha
- 5 Panchamahabutha – Dosha e Subdosha – 3 guna – 7 dathu – 5 mala – Ama – Dinacharya – Ritucharya – Pancha Karma
- Agni, Ama, Prana, Tejas, Ojas
- Rasa e classificazione degli alimenti
- Gli asana secondo il tipo corporeo

ETICA | PROFESSIONALITÀ | NORMATIVE | LEGISLAZIONI E PROMOZIONE

- Le questioni etiche nello Yoga
- Abilità comunicative di un insegnante di yoga
- Assistere gli studenti durante il processo di apprendimento
- Etica dell'insegnante verso gli allievi
- Il principio del Karma Yoga nell'insegnamento e nello stile di vita di un insegnante
- Norme legislative, fiscali e assicurative
- Il riconoscimento dell'insegnante yoga: certificazioni, norme e prospettive
- Yoga come lavoro: una prospettiva yogica e aspetti etici
- Come fare pubblicità e promozione

ESAMI | TESI E DISCUSSIONE

Alla fine di ogni anno accademico sarà richiesto un esame scritto, orale e pratico per accedere all'anno successivo. Alla fine dei quattro anni verrà svolto un esame conclusivo, con le medesime modalità più discussione di una tesina. (entro il IV° anno)

TIROCINIO

Tirocinio annuale (lezioni ad una classe propria) dal secondo anno.
Obbligo di: 15 ore (II° anno), 30 ore (III° anno), 30 ore (IV° anno)

WORKSHOP | A CURA DI DOCENTI INTERNI ED ESTERNI

- Yoga Tibetano | Lu Jong
- Metodo Ananda Yoga
- Metodo Ashtanga Vinyasa Yoga
- Prenatal | Postpartum Yoga
- Yoga Adjustments | Yoga Posturale
- Yoga per lo sport
- YOGABILE - yoga e diverse abilità
- Yin & Yang Yoga
- Yoga per la terza età
- Yoga per Ragazzi

Workshop Supplementari

- Yantra & Mandala
- Iyengar Yoga
- Yoga e Qi Gong
- Yoga e Astrologia Jyotish
- Introduzione alla riflessologia e la connessione con lo yoga
- Introduzione alla PNEI
- I 5 Tibetani
- Yoga Flow e Mudra
- Partner Yoga
- Nada Yoga- lo yoga del suono

INSEGNANTI ESTERNI DELL'ACCADEMIA

MINA MOLINARI- YOGA E RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Insegnante RYT-500 Jiva Yoga Academy.

Nel 2010 prende il Master come "operatore in reflessologia plantare" presso l'associazione asd. A.TE.NA (Accademia della Reflessologia Plantare Italiana-Tecniche Naturali) affiliata CSEN/CONI specializzata in Reflessologia e Alimentazione Naturale.

Nel 2006 è stata iniziata al KRIYA-YOGA dal Maestro Indiano Dhirananda S.K. Ghosh.

Nel 2003 è diventata Master Reiki.

DR. FULVIO DAL FARRA - FISIOTERAPISTA OSTEOPATA

Il suo percorso nel mondo della medicina inizia nel 2006 quando consegue la laurea in Fisioterapia presso l'Università Vita-Salute San Raffaele.

2006-2012 Formazione in Osteopatia, presso Istituto SOMA, Milano.

2008 -Diploma S.I.R.I in Rieducazione integrata delle lombalgie (I livello). (2008)

La sua pratica professionale e i suoi percorsi di aggiornamento gli hanno permesso di specializzarsi in ambito riabilitativo dei disturbi della colonna vertebrale, tra cui dolore lombare e dolore cervicale.

Negli ultimi anni si è interessato verso le discipline olistiche, e nei confronti delle teorie sulla ricerca del benessere fisico ed emotivo dell'uomo.

SERGIO MELLI - AYURVEDA

Dal 1995 al 2004 è stato allievo del Sensei Dushan Alecksic per lo studio dei pilastri dell'Accademia Dushan Ku Kai Kikan Ayurveda e Yoga - Meditazione Trascendentale - Arti Marziali - Psicologia di Gurdjeff

Nel 1997 ha conseguito l'attestato di Tecnico Ayurvedico presso Accamdemia Dushan Ku Kai KiKan

Dal 2006 al 2008 è stato allievo del Professor Arya Bhushan Bhardwaj presso AIMA (Associazione Italo-Indiana Massaggio Ayurvedico) in collaborazione con CSRAM (Center For Study and Research on Alternative Medicine) e Mahatma Gandhi International Accademie of Ayurveda and Naturopathy New Dheli.

Dal 2013 frequenta la Scuola Jiva Yoga per diventare Istruttore Yoga in cui è diventato insegnante di Teoria Ayurvedica

STEFANIA MERONI - PILATES E YOGA

Insegnante di Yoga RYT 500, incontra la danza la danza Africana che le cambia radicalmente la vita, tanto da dedicare più di dieci anni ad una ricerca approfondita sull'espressività corporea, studiando la musica e la danza tradizionale Malinkè con molteplici maestri in Europa e in Africa. Attraverso la formazione Pilates e l'approfondimento di concetti posturali, lavora in direzione di un'interpretazione personale elaborando un suo metodo (beYOnd Pilates).

GIUSEPPE FERRARA

Approfondendo gli insegnamenti dei Maestri Yogici Indiani e la meditazione Giuseppe si avvicina in particolare agli insegnamenti di Paramansa Yogananda, conseguendone il Diploma triennale di Yoga Integrale con Bettina Pfaff.

Nel 2009 incontra l'Ashtanga Vinyasa Yoga, disciplina di cui si appassiona fin da subito praticandola quotidianamente. Dopo vari workshop con Lino Miele, incontra Elena De Martin diventando fin dall'inizio un suo serio e motivato studente.

Successivamente con Cinzia Somare` apre la Dharma Shala a Lissone (MB) nella quale ora concentra tutta la sua attività di insegnante, ispirandosi alla linea di Gabriele Severini, Susanna Finocchi e Peter Sanson.

CINZIA SOMARE'

Affascinata da sempre dall'Oriente, e dall'India in particolare, ne approfondisce la secolare cultura attraverso letture e incontri, viaggi in Oriente, corsi di avvicinamento all'Ayurveda.

Ha continuato a studiare e a applicare le pratiche yogiche, dall'Hatha yoga energico di Morelli all'approccio più dolce e meditativo di Paola e Giancarlo del centro Yoga Lila a Biassono (Monza), fino ad incontrare l'Ashtanga Vinyasa Yoga con Elena De Martin.

Trova in questa pratica un condensato di aspetti che risuonano dentro di Lei quali la dinamicità e l'intensità della pratica, il respiro, la concentrazione, l'ascolto e la presenza a ogni movimento. Se ne appassiona così intensamente che in breve tempo diventa la sua pratica quotidiana.

Insieme con Giuseppe Ferrara nel 2016 apre la Dharma Shala a Lissone dove concentra la sua attività ispirandosi negli insegnamenti alla linea di Gabriele Severini, Susanna Finocchi e Peter Sanson.

Team JivaYoga Academy

Alberto
+39 3285633201
Cristine
+39 3427789137
Bettina
+39 3382745302

www.jivayoga.it
academy@jivayoga.it

@jivayoga_academy