

PROGETTO AMPLIAMENTO DELL'OFFERTA FORMATIVA

“Rispondere in benessere”

YOGA PER DOCENTI 2 edizione

Prot.4785/c23 del 08/10/2018



Formatore: Antonio Loto (Padma), insegnante di Yoga, Associazione culturale Padma

Finalità: promuovere il benessere dei docenti per un'ottimizzazione dello stato di equilibrio nel rapporto col sé, con i pari, con gli adolescenti.

OBIETTIVI
A livello fisico → equilibrio, coordinazione, flessibilità, agilità e resistenza

OBIETTIVI
A livello cognitivo → attenzione, concentrazione, rilassamento, gestione delle emozioni, creatività

OBIETTIVI
Per il gruppo → collaborazione, fiducia, capacità di relazionarsi, socializzazione

A chi è rivolto → Tutti i docenti e personale esterno

Metodologia



- Gruppo di min.10 max 20 persone
- 10 incontri di 90 min. ciascuno
- Esercizi preparatori e gradualità per le asanas
- Disponibilità di una sala grande e silenziosa

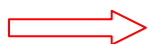
Si possono formare più gruppi. Il primo gruppo che si formerà terrà gli incontri ad Afragola il giovedì dalle ore 15,00. Le iscrizioni saranno prese per ordine di protocollo e l'organizzazione dei gruppi avverrà per sede.

Seguirà calendario.

Le lezioni comprendono:

- **esercizi di tipo dinamico e statico (Asana) per conferire al corpo uno sviluppo armonico.**
- **esercizi di respirazione (Pranayama) per aumentare la capacità vitale e sviluppare la forza di volontà**
- **tecniche di rilassamento e meditazione per calmare la mente ed ottenere equilibrio psichico.**

Costi



Pacchetto di 80,00 per pp. per 10 incontri di 90 minuti

Insegnante: Antonio Loto, insegnante diplomato Yoga, Operatore olistico a livello nazionale

Contatti: cell: Filomena Castaldo 3713587800- Antonio Loto 3400859854

Basi teoriche del progetto YOGA per docenti e personale esterno

La libertà di movimento è fondamentale per avere cura di sé e crescita creativa, non solo fisica ma anche mentale; molti studi hanno dimostrato che l'equilibrio, il ritmo e la coordinazione assumono un ruolo molto importante sulle emozioni e sullo sviluppo intellettuale. Ma questi ordinari esercizi motori che sviluppano forza e coordinazione, non sono sufficienti per allenare il corpo in quanto esso possiede capacità di controllo ben più sottili rispetto a quella necessaria per marciare al passo o per lanciare una palla.

Lo yoga, attraverso movimenti lenti e consapevoli, può migliorare ciascuna persona nella coordinazione, nell'equilibrio e nell'elasticità.

La lentezza con la quale vengono effettuate le posizioni è fondamentale per un adulto che oggi ha uno stile di vita estremamente frenetico e pieno di impegni, in una società così fatta si sente incalzato e sollecitato in un continuo sforzo di adeguamento. Con lo yoga l'adulto imparerà ad adeguarsi alle esigenze del proprio corpo acquisendo un ritmo più lento e raggiungendo i benefici di qualche minuto di rilassamento.

Immaginazione guidata e rilassamento

L'immaginazione guidata è uno strumento per liberare la creatività e aiuta ad esplorare il proprio mondo interno in armonia con l'ambiente esterno.

L'immaginazione è uno strumento di apprendimento estremamente efficace: il suo uso rafforza le capacità di concentrazione e di memoria, migliora il rendimento scolastico e fa eccellere negli sport.

Si sta meglio nel mondo del lavoro quando si è rilassati. Si arginano le situazioni di conflitto. Le informazioni sono più accessibili quando le onde cerebrali seguono un ritmo più lento. Quando ci isoliamo dalle distrazioni che ci circondano e ci concentriamo sul respiro e sul rilassamento muscolare, le nostre onde cerebrali rallentano il ritmo.

F. Castaldo

Afragola, 08/010/2018

**All'Associazione culturale Padma
Presso Isis "E. Sereni" Afragola Cardito**

Iscrizione CORSO YOGA "Rispondere in benessere"

IL/LA SOTTOSCRITTO/A _____ NATO/A A _____

IL _____, RESIDENTE IN VIA _____

NEL COMUNE DI _____ CAP _____

CODICE FISCALE _____

RECAPITO TELEFONICO _____

E MAIL _____

IN SERVIZIO PRESSO _____

CHIEDE

DI PARTECIPARE AL CORSO DI YOGA PER DOCENTI "RISPONDERE IN BENESSERE" CHE SI TERRA' PRESSO L'ISIS "E. SERENI" AFRAGOLA CARDITO.

IL/LA SOTTOSCRITTO/A SI IMPEGNA A PORTARE CON SE' MATERASSINO O STUOIA .

E' CONPEVOLE ALTRESI' DI FRUIRE DI ASSICURAZIONE PERSONALE SOLLEVANDO L'ASSOCIAZIONE E LA SCUOLA DA OGNI RESPONSABILITA' NEL CASO DI INCIDENTI O DANNI.

IL PRESENTE MODULO, DEBITAMENTE COMPILATO IN OGNI SUA PARTE, DEVE ESSERE INVIATO ALL' INDIRIZZO DI POSTA ELETTRONICA DI SEGUITO IN ELENCO:

- REFERENTE ORGANIZZATIVO : minaka@alice.it

LUOGO E DATA

FIRMA

Ai sensi del D.Lgs. 196/03, autorizza l'Associazione Padma al trattamento dei propri dati personali per gli adempimenti necessari in relazione al corso e per l'invio di materiale informativo relativo a iniziative di formazione e/o pubblicizzazione dell'Istituto stesso.

Data _____

Firma _____

CONDIZIONI

- 1) L'iscrizione al corso è formalizzata mediante la compilazione e accettazione della presente scheda e si perfeziona con il pagamento della quota di iscrizione entro il primo giorno di lezione.
- 2) il corso è attivato in ciascuna sede con il raggiungimento del numero minimo di partecipanti previsto.
- 3) La quota di partecipazione è pari ad € 80 e comprende consegna di materiale didattico (sia elettronico che cartaceo) e rilascio di attestato di partecipazione.

LA SCADENZA PER L'ISCRIZIONE E' PREVISTA PER IL 30 ottobre, SALVO EVENTUALE PROROGA.