

Mario Cistulli

Corso quadriennale di formazione all'insegnamento dello yoga 2020 – 2024.

Inizio: ottobre 2020

Vi informiamo che nella prima metà del prossimo mese di ottobre inizieremo un nuovo corso quadriennale di formazione all'insegnamento dello yoga nella tradizione di T. Krishnamacharya, secondo l'insegnamento di T.K.V. Desikachar.

Punto centrale di questo approccio è l'adattamento dello yoga alle caratteristiche, ai bisogni e alle richieste degli studenti; cerchiamo di soddisfare le diverse esigenze e aspettative delle persone nelle lezioni di yoga, per far sì che ognuna trovi il suo modo speciale e originale di percorrere il proprio cammino.

Le persone differiscono per i loro bisogni, le loro possibilità, il loro background culturale o religioso, il loro stato fisico e mentale; gli insegnanti di yoga, nelle loro lezioni, dovrebbero essere in grado di rispettare queste differenze.

Nel testo base dello yoga – gli Yoga Sūtra di Patañjali - questo approccio viene descritto con il termine "viniyoga".

Curriculum e argomenti

Il corso segue le linee basilari del curriculum del Berliner Yoga Zentrum, con la supervisione di Imogen Dalmann e Martin Soder.

In sintesi, i principali argomenti oggetto di pratica e di studio durante la formazione saranno i seguenti:

- concetti, didattica, pedagogia e metodologia di āsana, prānāyāma, bandha, mudrā, meditazione;
- progettazione dell'insegnamento per vari scopi, attraverso la padronanza della costruzione delle sequenze;
- imparare a osservare le strutture psicofisiche individuali e ad adattare l'insegnamento all'allievo;
- pedagogia, metodologia e didattica dell'insegnamento di gruppo nelle sue applicazioni in diversi contesti;
- introduzione all'insegnamento individuale;
- gli Yoga Sūtra di Patañjali (la guida principe alla comprensione dello yoga) con riferimento sia al percorso di evoluzione personale sia all'applicazione nell'insegnamento;
- riferimenti ad altri testi di yoga;
- storia ed evoluzione dello yoga;
- rischi della pratica yoga e come evitarli;
- esercitazioni di pre-insegnamento e tirocinio didattico, con discussione e supervisione;
- la relazione insegnante – allievo;
- anatomia e fisiologia applicati alla pratica yoga;
- normativa vigente, etica e deontologia.

Un percorso di evoluzione personale

Il percorso di evoluzione personale sarà un aspetto centrale della formazione, così come le modalità di applicazione degli insegnamenti tradizionali dello yoga nel contesto della nostra società contemporanea, in un incontro sinergico tra tradizione e modernità che metta in rilievo la plasticità e la preziosità dello strumento dello yoga al giorno d'oggi. Infatti, riteniamo che lo yoga debba sempre

essere integrato nel quadro della vita moderna e riprogettato di nuovo, nel rispetto dei principi di base.

Daremo ampio spazio all'interazione di gruppo, attraverso laboratori esperenziali e dialoghi.

Discuteremo in modo aperto dei concetti che costituiscono la pratica, per rispettare le esperienze personali, che sono sempre assolutamente individuali; se non accettiamo queste differenze, è impossibile sostenere le persone nella ricerca della propria strada. Questo è un obiettivo della nostra formazione, che si riverbera nella pratica.

Certificazione

La formazione avrà una durata complessiva di quattro anni, per un totale di 700 unità orarie; rispetterà la norma UNI 2016.

Alla fine del corso – dopo un esame finale – rilasceremo un diploma di insegnante di yoga.

Struttura del corso

Come struttura di base, il percorso sarà articolato in otto - nove fine settimana per anno (il sabato dalle 9 alle 19 con pausa di un'ora per il pranzo; domenica dalle 9 alle 14, oppure anche la domenica pomeriggio, in alternativa al sabato mattina). Prenderemo in considerazione anche la possibilità di seminari estivi di due - tre giorni, oltre a seminari integrativi a tema.

Sede

Il corso si terrà presso la palestra Corpea, Società Punto Linea (che si prenderà cura degli aspetti organizzativi e amministrativi) in via Rodolfo Lanciani 15, Roma (vicino a Piazza Bologna). Tel. 0686200616; email: formazioneyoga@corpea.it

In caso di impossibilità temporanea di tenere seminari in presenza diretta (per esempio per emergenza sanitaria) decideremo insieme se tenerli online (su piattaforma Zoom) nelle stesse date, oppure se rinviarli per tenerli di persona.

Il corso si avvierà se verrà raggiunto un numero minimo di iscrizioni.

Costi

1500 euro per le iscrizioni entro il 20 luglio 2020;

1600 euro per le iscrizioni entro il 20 agosto 2020,

1700 euro per iscrizioni successive.

L'impegno richiesto ai partecipanti è annuale.

Il costo complessivo annuale prevede versamenti in tre rate, a ottobre, a dicembre e a marzo.

È possibile la rateizzazione mensile, con finanziamento della Deutsche Bank.

Come iscriversi

Per iscriversi, versare un acconto di 200 euro tramite bonifico intestato a Punto Linea S.S.D. a r.l.

Banca : Monte dei Paschi di Siena.

IBAN: IT58B 01030 03240 000000221429.

Informazioni e Contatti

Per ulteriori informazioni e richieste, nonché per un colloquio preliminare, potete contattare Mario Cistulli per email ma.cistulli@gmail.com o per telefono [3356934225](tel:3356934225).

Curriculum di Mario Cistulli

Insegnante e formatore di yoga nella tradizione di T.K.V. Desikachar, diplomato presso la scuole Étude et Transmission du Yoga e Berliner Yoga Zentrum; ha seguito e continua a seguire anche corsi di formazione continua.

Nel 1994 e 1995 è stato titolare di una borsa di studio di quindici mesi dell'Indian Council for Cultural Relationship - nell'ambito del Programma di Relazioni Culturali Indo-Italiane - presso il Krishnamacharya Yoga Mandiram (Chennai, India), con la supervisione di T.K.V. Desikachar, con il quale ha anche frequentato molte lezioni e seminari; più volte è tornato a studiare presso lo stesso istituto.

È stato allievo di Lucia Almini e Claude Marechal. Da più di quindici anni i suoi insegnanti di riferimento sono Imogen Dalmann e Martin Soder.

Conduce corsi di formazione di insegnanti di yoga e corsi di formazione continua.

Nel 2009 ha ricevuto la certificazione di formatore di yoga del K.H.Y.F., attraverso un esame con T.K.V. Desikachar e Frans Moors.

È molto interessato all'applicazione dello yoga nell'ambito del disagio sociale; in questo ambito ha condotto esperienze in strutture pubbliche e del privato sociale, indirizzate a persone diversamente abili, o con problemi di tossicodipendenza, con disturbo psichiatrico, con malattie onco-ematologiche, con anoressia, con fibrosi cistica.

Ha pubblicato numerosi articoli su questi temi.

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

Ha curato l'edizione italiana del libro "Yoga arte di guarigione – Yogaterapia oggi" di Imogen Dalmann e Martin Soder, edizioni Calzetti Mariucci.

Ha curato, insieme a Giandomenico Vincenzi, l'edizione italiana della traduzione e commento degli "Yoga Sūtra di Patañjali" di Frans Moors, edizioni Mnamon.