

**PROGRAMMA CORSO DI FORMAZIONE/AGGIORNAMENTO
 PER LA QUALIFICA DI: “INSEGNANTE GINNASTICA FINALIZZATA ALLA
 SALUTE ED AL FITNESS - METODICA YOGA”**

Qualifica approvata e ufficializzata dal Regolamento Tecnico Nazionale del S.d.A. **GINNASTICHE**
 Codice id. corso: **GIN 10** (vedi relativo Modulo formativo nel Regolamento Tecnico Nazionale)
PIANO FORMATIVO (inerente alla qualifica di Insegnante di Yoga)

CRONO-PROGRAMMA DELLE LEZIONI, con Aggiornamento Insegnanti nelle 4 giornate finali

SABATO 30/01/2021	9.30-13.30	Presentazione del Corso Posizioni yoga tradizionali e moderne Struttura delle Lezioni	Giuseppe Tamanti
	14.30-18.30	Anatomia e fisiologia in chiave olistica Posizioni yoga tradizionali e moderne	Mirko Montanari
SABATO 13/02/2021	9.30-13.30	Posizioni yoga tradizionali e moderne Respiro abbinato al movimento	Tanja Tamanti
	14.30-18.30	Posizioni yoga tradizionali e moderne Cultura, filosofia, storia e psicologia yoga	Giuseppe Tamanti
SABATO 27/02/2021	9.30-13.30	Posizioni yoga tradizionali e moderne Respiro abbinato al movimento	Tanja Tamanti
	14.30-18.30	Pranayama e aspetti energetici Cultura, filosofia, storia e psicologia yoga	Giuseppe Tamanti
SABATO 13/03/2021	9.30-13.30	Posizioni yoga tradizionali e moderne Meditaz. e rilassam. (aspetti psic., fisici ed emoz.)	Giuseppe Tamanti
	14.30-18.30	Studio suoni (mantra) e campane tibetane Medicina Ayurvedica e alimentazione naturale	Tanja Tamanti
SABATO 27/03/2021	9.30-13.30	Posizioni yoga tradizionali e moderne Anatomia e fisiologia in chiave olistica	Mirko Montanari
	14.30-18.30	Meditaz. e rilassam. (aspetti psic., fisici ed emoz.) Trasmissione competenze e conoscenze	Tanja Tamanti
SABATO 10/04/2021	9.30-13.30	Studio suoni (mantra) e campane tibetane Medicina Ayurvedica e alimentazione naturale	Tanja Tamanti
	14.30-18.30	Cultura, filosofia, storia e psicologia yoga Trasmissione competenze e conoscenze	Giuseppe Tamanti

SABATO 08/05/2021	9.30-13.30	Posizioni yoga tradizionali e moderne Centratura prima, durante e dopo posizioni	Tanja Tamanti
	14.30-18.30	Meditaz. e rilassam. (aspetti psic., fisici ed emoz.) Atteggiamenti mani (mudra) e altre tecniche	Giuseppe Tamanti
SABATO 22/05/2021	9.30-13.30	Posizioni yoga tradizionali e moderne Centratura prima, durante e dopo posizioni	Tanja Tamanti
	14.30-18.30	Yoga per adulti, grande età e disabilità	Mirko Montanari

SABATO 25/09/2021	9.30-13.30	Posizioni yoga tradizionali e moderne Struttura delle Lezioni	Tanja Tamanti	- 4 GIORNATE UTILI PER AGGIORNAMENTO INSEGNANTI -
	14.30-18.30	Pranayama e aspetti energetici Cultura, filosofia, storia e psicologia yoga	Giuseppe Tamanti	
SABATO 09/10/2021	9.30-13.30	Yoga per l'infanzia	Tanja Tamanti	
	14.30-18.30	Atteggiamenti mani (mudra) e altre tecniche Cultura, filosofia, storia e psicologia yoga	Giuseppe Tamanti	
SABATO 23/10/2021	9.30-13.30	Yoga per la gravidanza	Tanja Tamanti	
	14.30-18.30	Pranayama e aspetti energetici Meditaz. e rilassam. (aspetti psic., fisici ed emoz.)	Giuseppe Tamanti	
SABATO 06/11/2021	9.30-13.30	Yoga per adulti, grande età e disabilità	Mirko Montanari	
	14.30-18.30	Pranayama e aspetti energetici Cultura, filosofia, storia e psicologia yoga	Giuseppe Tamanti	

SABATO 20/11/2021	9.30-13.30	Unità Didattica Normativa	Teresa Di Stefano (4 ore)
	14.30-18.30	Esami – Prova Finale (pratico, scritto - quiz, orale)	Commissione (4 ore)

- **TOTALE ORE APPRENDIMENTO DELLA DISCIPLINA, COME DA CODICE GIN 10: 96 ore, di cui 80 come da Materie previste e 16 per gli Approfondimenti facoltativi (Aspetti psicopedagogici e metodologia dell'insegnamento: Yoga bimbi, gravidanza, adulti/grande età e disabilità; Strutturazione delle Lezioni; Approfondimento sulla trasmissione delle competenze e delle conoscenze).**
- **UNITÀ DIDATTICHE NORMATIVA: 4 ore.**
- **TIROCINIO CERTIFICATO: 20 ore, da svolgere in autonomia, durante il periodo del Corso.**
- **UNITÀ DIDATTICHE DI BASE: 12 ore, da farsi in un fine settimana, durante il periodo del Corso.**

TOTALE FORMAZIONE: 132 ore.