



SCUOLA DI YOGA INTEGRALE:

- Corsi di yoga settimanali
- Yoga per diversamente abili (Disabil-mente yoga)
- Dhyana (tecniche di meditazione)

SĀGAR YOGA ACADEMY®:

- Corso di formazione all'insegnamento dello yoga
 - Master class
 - Emozioni in evoluzione
 - Vidyā Yoga
 (Percorso di studi nella tradizione yoga)

SADHANA YOGA:

- Mantra Dikṣā
- Kriya yoga 1° e 2° livello



Per informazioni ed iscrizioni ai corsi:
DARSHAN Centro per la diffusione dello Yoga A.s.d.

Scuola di Yoga Integrale - Metodo SagarYoga®
 Via D'Annunzio 47 - 25088 Toscolano Maderno (BS)
 Tel. 0365 1981063 - Mob. 348 7716697
 info@sagar.yoga - www.sagar.yoga



Ente di Formazione in Discipline Bio Naturali
 Iscritto al Registro Regionale della Lombardia
 sez. B Darshan
 Cod. 2014/NA53
 (Legge Regionale n. 2/2005)



**CORSO DI
 AGGIORNAMENTO
 PER L'INSEGNAMENTO
 DELLO YOGA A BAMBINI
 E ADOLESCENTI
 NELLE SCUOLE PUBBLICHE**

LE INSEGNANTI



Lorenza Ferraguti, nata a Torino, PhD. in Indovedic Psychology, studiosa dei testi della tradizione Tantrica, ha approfondito gli studi in India dove è stata iniziata alle tecniche di Mantra, Kundalini Yoga, Tantra, Dhyana, Shat-Karma. Seguendo gli insegnamenti del suo Maestro Paramahansa Satyananda si

impegna per la diffusione e l'insegnamento dello yoga appartenente alla tradizione da diversi anni. Allieva di S.V. Govinda per lo studio delle tecniche di massaggio ayurvedico e di purificazione (Pancha Karma), si occupa di yoga terapia. Con l'incontro di altri prestigiosi Maestri conosciuti nei vari viaggi di studio in India ha sviluppato un particolare sistema per insegnare yoga ai disabili creando un vero e proprio metodo adatto alle loro esigenze "Disabil-mente Yoga". Ricercatrice e sperimentatrice delle tecniche yoga, ha fondato il SaġarYoga® un sistema che racchiude le tecniche delle varie branche yogiche e della cultura Vedica. E' stata docente Isyco per i corsi di formazione insegnanti yoga dal 2000 al 2015. Ha pubblicato per la Editrice Magnanelli "Risveglio e Guarigione" e "Stabilità e Benessere". Dirige dal 2000 la Scuola di Yoga Integrale Darshan a Toscolano Maderno, dove risiede.



Chiara Chimini, fisioterapista, Pedagogista consegue la laurea in Pedagogia presso la facoltà di Magistero di Verona, consegue il Diploma di Laurea di Terapista della Riabilitazione presso gli Spedali Civili di Brescia, maturità linguistica, nel 2004 Master triennale di Pedagogia clinica conseguito presso

l'ISFAR di Firenze, insegnante dei corsi ASA si occupa di riabilitazione. Collabora con la Comunità Montana per il progetto di formazione e sostegno di famiglie affidatarie. Pratica yoga da molti anni, e da qualche anno è allieva di Lorenza Ferraguti.

PROGRAMMA

Il percorso di specializzazione per insegnare yoga ai bambini fino all'età adolescenziale è finalizzato all'acquisizione/apprendimento di conoscenze, strumenti, modalità e tecniche educativo-didattiche e psico-pedagogiche.

È un sistema di Educazione Integrata e Equilibrata, attraverso il quale il bambino, l'adolescente riceve un insegnamento ad una vita di nobili aspirazioni e valori. L'educazione serve a preparare una persona ad affrontare la vita con coraggio, sradicando la natura grossolana e gli istinti animali, sviluppando l'equilibrio mentale, l'imparzialità, la tolleranza, la discriminazione, il coraggio e il senso del dovere.

I bambini di oggi rappresentano il futuro e il nostro pensiero è quello di promuovere una personalità integrata per dare la possibilità al bambino di esprimere la sua natura innata in modo da educarlo a vivere una vita naturale, per coltivare le proprie tendenze. Vita naturale significa acquisire nella vita la saggezza della natura, che può aiutare la crescita spontanea e la comprensione dell'intelligenza e delle emozioni, mettendolo in contatto con nuove idee, concetti ed emozioni.

Lo yoga è ideale per introdurre quello che chiamiamo "le tre effe dell'educazione": **FORMA - FELICITÀ E FOCALIZZAZIONE**, le tre qualità, necessarie per assicurare un'adeguata transizione all'età adulta.



ARGOMENTI TRATTATI:

EDUCAZIONE

- Visione dell'educazione yogica
- Educazione equilibrata
- Yoga ed educazione

BISOGNI EDUCATIVI SPECIALI

- Cosa c'è di così speciale?
- Entrare in contatto

RESPONSABILIZZARE I BAMBINI E I GIOVANI

COUNSELING RELAZIONALE

- Parliamo di noi (insegnanti)
- Dinamiche di gruppo
- Transfert
- Opportunità di evoluzione e crescita

AREA TECNICA E PRATICHE

- Asana (posizioni in classe)
- Pranayama (tecniche respiratorie)
- Dharana (tecniche di concentrazione)
- Dhyana (tecniche di meditazione)
- Yoga nidra (tecniche di rilassamento)