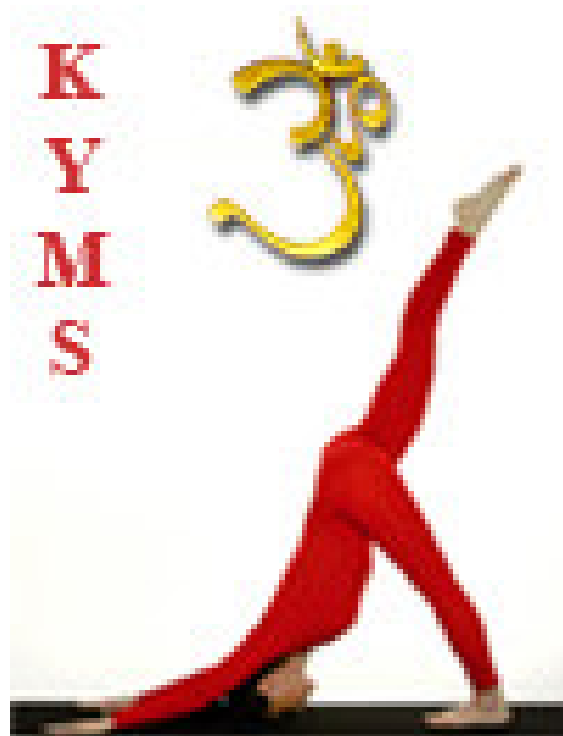


Regolamento



**corsi di formazione per Insegnanti di Yoga
e relativi esami da sostenere**



CERTIFICAZIONI E QUALIFICHE

La certificazione di insegnante Yoga **USaci/Asd.KYMS** garantisce la qualifica nella dottrina, a coloro che insegnano con detta documentazione, e inoltre fornisce un fondamentale contributo nel mantenere il rigore e la vitalità della disciplina, assicurando una progressione professionale che si articola e sviluppa in 3 livelli:

CORSO	DURATA	CERTIFICAZIONE
<i>I° livello</i>	uno o due anni	diploma di Fitness Trainer diploma di Istruttore Yoga I° livello <i>(a completamento dell'intero percorso)</i>
<i>II° livello</i>	uno o due anni	diploma di Istruttore Yoga II° livello
<i>III° livello</i>	uno o due anni	diploma di Personal Trainer diploma di Insegnante Yoga <i>(a completamento dell'intero percorso)</i>

La **qualifica di Istruttore Yoga** non conferisce l'abilitazione all'insegnamento, la quale si acquisisce soltanto con il raggiungimento della **qualifica di Insegnante Yoga**.

Chi raggiunge la qualifica di **Istruttore Yoga di II° livello** potrà condurre lezioni, o parti di esse, all'interno di Scuole riconosciute, unicamente sotto la supervisione di un Insegnante certificato, o del Direttore Tecnico della Asd KYMS.

Ogni grado prevede un **Syllabus di Asana, Pranayama** ed **elementi di Filosofia**.

INFORMAZIONI GENERALI

Introduzione

Il sistema didattico-formativo dei diplomi, composto da tecnici di comprovata esperienza e maturità, fornisce assoluta garanzia ed elevata professionalizzazione nell'insegnamento della disciplina Yoga.

Gli Insegnanti così diplomati padroneggeranno l'acquisita specializzazione, attuata grazie alla rigorosa programmazione di formazione pratico-teorica della disciplina Yoga, nello specifico di **Hatha Yoga**, in conformità al protocollo didattico KYMS.

I fondamentali riferimenti da utilizzarsi, sia a livello didattico, sia a livello valutativo, sono indicati nei seguenti testi:

- **"Praticare Yoga, 21 Asana"** di A. Bonaconza - Ed. Cibra
- **"Teoria e pratica dello Yoga"** di B.K.S IYENGAR - Ed. Mediterranee
- **"Enciclopedia dello Yoga"** di S. Piano - Ed. Magnanelli

È Istruttore e/o Insegnante Yoga USacli/Kyms colui/lei che:

1. insegna il metodo attenendosi alle LINEE GUIDA impartite nel percorso formativo;
2. mantiene un CONTATTO AGGIORNATO E COSTANTE con Usacli/Kyms e mantiene una regolare pratica personale;
3. partecipa in modo attivo ai SEMINARI ed INCONTRI DI AMMODERNAMENTO, fissati da Usacli/Kyms su base annuale, almeno una volta l'anno;
4. segue le linee etiche dell'Associazione (sottoscrizione del CODICE DEONTOLOGICO)

A chi si rivolge

- ai praticanti ed agli Insegnanti Yoga che, avendo o meno già maturato esperienze didattiche, vogliono conseguire una formazione completa per l'insegnamento dello Yoga;

SCUOLA KRIYA YOGA MAHA SADHANA – K.Y.M.S.

Milano, Via Menabrea 24 – tel 02 6683138 – e mail: info@kriyayoga.mi.it

www.kriyayoga.mi.it - www.kyms.it

- ai principianti ed ai praticanti esperti che ricercano uno strumento efficace per condurre meglio la propria evoluzione personale, ugualmente se non finalizzata all'insegnamento.

Durata e sede dei corsi

Il corso di studi prevede lo sviluppo di un completo e progressivo percorso formativo pianificato su tre livelli; la durata complessiva, a seconda della modalità prescelta, è di 3/6 anni, strutturati in week-end e seminari.

La sede dei corsi è Milano, mentre i seminari possono svolgersi altresì in diverse località.

Ammissione

È necessario avere maturato una precedente **pratica di almeno due anni consecutivi** presso una Scuola riconosciuta.

L'ammissione sarà a discrezione del Responsabile Settore USacli/Kyms, previo colloquio di valutazione. Il giudizio di accettazione sarà comunque basato sull'esecuzione delle Asana riportate nei *Syllabus* previsti per le prove d'esame.

Per essere ammessi ai corsi di ogni livello è necessario possedere i seguenti requisiti:

- Tessera USacli
- Idoneità fisica allo svolgimento della funzione
- Non aver riportato condanne per delitto doloso o squalifiche o inibizioni sportive (comminate dall'USacli o da altri EPS o da altre Federazioni), complessivamente superiori ad un anno
- Età minima 18 anni per gli Aspiranti Istruttori di I° livello, e 21 anni per le altre categorie

Frequenza

La frequenza è obbligatoria per chi intende conseguire il diploma finale.

Sono consentite assenze didattiche, giustificate con validi motivi, per un complessivo non superiore al 15% del monte ore annuali.

AREA TEORICO-SCIENTIFICA YOGA

Composta da un Team docenti altamente qualificato, tratterà varie argomentazioni riguardanti differenti materie didattico-scientifiche.

Le discipline teorico-scientifiche di studio svolte ed ampliate nei tre livelli sono:

Anatomia e Fisiologia	Alimentazione e Nutrizione
Biomeccanica	Posturologia e Chinesiologia
Scienza dell'allenamento	Laboratorio di muscolazione
Pedagogia generale e Psicologia della Comunicazione	Normative legali, giuridiche e fiscali: obblighi e doveri degli Istruttori e degli Insegnanti
Primo Soccorso.	

L'intero svolgimento delle LEZIONI TEORICO-SCIENTIFICHE si svilupperà internamente alla struttura abilitata, durante i vari fine settimana (precedentemente programmati).

Ognuno di questi incontri prevederà 6 ore di insegnamento per ciascuna delle due giornate del weekend (sabato + domenica), ripartite mediamente in tre ore mattinali e tre ore pomeridiane, con pausa pranzo di circa 1 ora e mezza.

AREA TECNICO-SPECIFICA YOGA

La struttura ed il contenuto dei corsi sono definiti ed approvati dalla Commissione della Scuola; la realizzazione è affidata ai Tecnici designati dal Responsabile di Disciplina, il quale risponde alla Segreteria USacli.

Le discipline tecnico-specifiche di studio sono:

Didattica e pedagogia dello Yoga: Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Tecniche di rilassamento, Concentrazione, Meditazione	
Anatomia e fisiologia applicata all'attività motoria ed alla pratica dello Yoga	Laboratorio di Yoga
Deontologia ed etica professionale	Cultura e filosofia dell'India, studio della lingua Sanscrita, Yoga e Cristianesimo.

L'intero svolgimento delle LEZIONI TECNICO-SPECIFICHE si svilupperà internamente alla struttura abilitata, durante i vari fine settimana (precedentemente programmati).

Ognuno di questi incontri prevederà 8 ore di insegnamento per ciascuna delle giornate del weekend (sabato e/o domenica), ripartite mediamente in quattro ore mattinali e quattro ore pomeridiane.

Sono inoltre previsti dei seminari esterni ad integrazione e delle lezioni settimanali della durata di un'ora nel corso delle quali si svolgerà attività di recupero e pratica .

Durante il periodo di frequenza ai corsi, inoltre, l'aspirante tecnico dovrà svolgere un tirocinio professionalizzante, così ripartito:

- **30 h** **complessive per il primo ed il secondo livello**
- **100 h** **complessive per il terzo livello**

presso la scuola di competenza; questo stesso sarà svolto in forma gratuita, e certificata dal Direttore Tecnico.

Infine, durante il percorso formativo, verranno trattate ulteriori argomentazioni didattiche, mediante corsi monografici, valide per l'acquisizione di crediti formativi.

SCUOLA KRIYA YOGA MAHA SADHANA – K.Y.M.S.

Milano, Via Menabrea 24 – tel 02 6683138 – e mail:info@kriyayoga.mi.it

www.kriyayoga.mi.it - www.kyms.it

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

L'insegnamento della disciplina dello Yoga, nel contesto delle Società USacli, è consentito solo a coloro che abbiano ottenuto dall'USacli/AsdKyms la qualifica di **Insegnante Yoga**, e siano iscritti nell'apposito albo.

La qualifica di Insegnante tecnico riveste carattere di altissimo valore morale, poiché l'Insegnante è alla base di un organico ed efficiente sviluppo di ogni disciplina sportiva ed assume chiaramente la veste di "Educatore".

La qualifica di Insegnante tecnico si acquisisce frequentando i corsi, indetti o autorizzati dall'USacli e superando tutti i relativi esami teorici e pratici.

Gli Insegnanti tecnici si dividono nelle seguenti categorie:

GRADO	HONORIS
Aspirante Istruttore Yoga I° livello	
Istruttore Yoga I° livello	ALBO
Aspirante Istruttore Yoga II° livello	
Istruttore Yoga II° livello	ALBO
Insegnante Yoga	ALBO
Maestro	ALBO

Sarà istituito l'**Albo ufficiale nazionale** degli Insegnanti di Yoga dell'**Usacli/Kyms**.

Si cessa di far parte dell'Albo ufficiale degli Insegnanti di Yoga per i seguenti motivi:

- dimissioni volontarie
- provvedimenti disciplinari
- mancato aggiornamento professionale su base annuale
- mancato tesseramento all'USacli

CERTIFICAZIONE FINALE

Completato il corso di studi con successo, verrà rilasciato un diploma di abilitazione all'insegnamento, riconosciuto Usacli/Kyms.

TUTTI I DIPLOMI E LE QUALIFICHE SONO RICONOSCIUTI DALL'USacli
Ente Nazionale di promozione Sportiva riconosciuto dal CONI
art 31 del D.P.R. 530 del 2.8.1974

PRIMO LIVELLO			
Durata	percorso a)	un anno	gen. – dic.
	percorso b)	due anni	gen. – dic. anno succ.
Qualifica	Diploma di Fitness Trainer		
	Diploma di Istruttore Yoga I° livello		
I suddetti diplomi verranno consegnati a completamento dell'intero percorso didattico-formativo, a seguito del superamento dei relativi esami accademici			
Ore di lezione	60h Area Teorico-Scientifica		100h Area Tecnico-Specifica

SECONDO LIVELLO	
Durata	percorso a) un anno
	percorso b) due anni
Qualifica	Diploma di Istruttore Yoga II° livello
	Il suddetto diploma verrà consegnato a completamento dell'intero percorso didattico-formativo, a seguito del superamento dei relativi esami accademici
Ore di lezione	totale 160h (Area Teorico-Scientifica + Area Tecnico-Specifica)

TERZO LIVELLO	
Durata	percorso a) un anno
	percorso b) due anni
Qualifica	Diploma di Personal Trainer
	Diploma di Insegnante Yoga i suddetti diplomi verranno consegnati a completamento dell'intero percorso didattico-formativo, a seguito del superamento dei relativi esami accademici
Ore di lezione	totale 160h (Area Teorico-Scientifica + Area Tecnico-Specifica)