

Y O G A



S T U D I O

Formazione Yoga

HOME YOGA STUDIO

1°EDIZIONE 2022

BARBARA VENTRELLA

“Il cammino dello yoga è lungo, ogni palmo di terreno dev’essere conquistato vincendo una grande resistenza e le qualità più necessarie al sadhaka sono una pazienza e una perseveranza invariabili e un’inerrollabile fede malgrado tutte le difficoltà, tutti i ritardi e gli apparenti insuccessi”.

(Sri Aurobindo)

ORGANIZZATO DA HOME YOGA STUDIO DI BARBARA VENTRELLA
YOGA TEACHER LEAD TRAINER YOGA ALLIANCE ® ERYT 350 RCYT YIN 100
Opera nel rispetto delle basi etiche e giuridiche della Legge n. 4 del 14/01/ 2013

Titolare di partita IVA REA TO- 1267273
Percorsi di Formazione Interiori e Corsi di Yoga

SEDE LEGALE Str.da del Mondino 13/1/a Castiglione torinese 10090- Torino-
SEDE OPERATIVA Via Ludovico Ariosto, 13/d - 10036 Settimo Torinese Torino -
Tel. 3928717747 Email info@homeyogastudio.it - Sito Web www.homeyogastudio.it
Professionista ai sensi della Legge n. 4 del 14/01/ 2013

Professione Istruttore Yoga

I requisiti relativi all'attività professionale dell'istruttore di Yoga, ossia la figure professionali che, in relazione alla sua tradizioni culturale, alle caratteristiche della professione e in funzione delle sue peculiari finalità, opera per l'armonizzazione delle facoltà corporee, emozionali, relazionali, etiche, mentali e spirituali dell'essere umano. Detti requisiti sono declinati, a partire dai compiti e attività specifiche identificati, in termini di conoscenza, abilità e competenze in conformità alla qualifica FAC CERTIFICA .

11 moduli divisi in 11 Weekend

Training Yoga 250 ore di Formazione 1° edizione anno 2022

ORGANIZZATO DA:

Barbara Ventrella

Percorsi di Formazione Interiore e corsi di yoga

Yoga Teacher Lead Trainir

Certificata Yoga Alliance®

ERYT 350 RCYT YIN 100

Opera nel rispetto delle basi etiche e giuridiche Professionista ai sensi della Legge n. 4 del 14/10/2013 - P.Iva 12136060014

Formatrice Istruttori Yoga con Formazione Qualificata FAC CERTIFICA

Costellatrice Originale Hellinger®

Professionista Certificata Costellatrice metodo Hellinger FAC CERTIFICA, Consulenza e Formazione individuale e di gruppo, Innovazione e Sviluppo Relazioni Interpersonali, Famiglia, Coppia, Genitorialità, Organizzazioni, Azienda, Risorse Umane.

Certificata nel 2020 Teacher Yoga e Lead Trainer International Yoga Alliance®

2019/20 Assessore al Comune di Settimo torinese con deleghe: Cultura, Pari Opportunità, Violenza sulle Donne e Minori, Affidi Familiari, Genitorialità, Politiche Giovanili, Diritti LGBTQ, Diritti degli Animali.

Dal 2013 ha Guidato oltre 6000 Classi di Yoga

Diplomata Istruttore Yoga nel 2014 alla Isyco con il patrocinio del Dipartimento di Orientalistica dell'Università degli Studi di Torino
Pratica Yoga dal 2009

Sede legale: Str.da del Mondino 13/1/a Castiglione torinese 10090- Torino- P.Iva 12136060014 –

Barbara Ventrella - Tel. 3928717747- info@homeyogastudio.it - www.homeyogastudio.it

Ente di Formazione non formale qualificato FAC CERTIFICA.

MODULO 1

- Le basi della meditazione

Con il passare dei secoli lo yoga ha tralasciato sempre più gli aspetti ritualistici e puramente filosofici tipici dell'antichissima cultura vedica, strutturandosi gradualmente in via "diretta" per la conoscenza della verità, un metodo pragmatico sorto per aiutare il sadhaka, il ricercatore ad avere l'esperienza profonda del cambiamento e della maturazione della coscienza. Potremmo mai liberarci dal dolore e dall'ignoranza limitandoci a filosofeggiare? Questo è il quesito che ha animato per secoli, le menti di saggi e maestri. Essi compresero che ciò di cui l'umanità aveva bisogno di un metodo che potesse aiutare realmente a superare l'esistenza condizionata, disarmonica e in ultima analisi infelice.

- La tensione nel nostro corpo

Entrare in ogni esperienza, in ogni evento con assoluta integrale intensità: respirare nella postura fino a quando tutto è trasformato da una dimensione di quantità in una dimensione di intensità. L'efficacia del' Asana si ottiene dal rilassamento della tensione, condensiamo e concentriamo tutto il contenuto della tensione in una precisa posizione con un unico obbiettivo, la sua rimozione, ed in questo breve viaggio nel nostro corpo incontriamo tutti i nostri inaccettabili ed inarrivabili momenti, diventiamo una vera e propria nullità. Le posture si trasformano in mezzi di trasporto diretti verso qualcosa a cui vorrei arrivare, ma che in qualche modo non ne ho mai diritto, non mi appartiene mai, non riesco mai a raggiungere, mentre le posture vogliono solo darmi il permesso autorizzarmi a fare questo viaggio verso me stessa, nella sacralità dell'essere

MODULO 2

- Purusa Prakrty e i tre Guna

Perché avviene questa evoluzione?

La Prakrty , si evolve per influsso del Purusa, per realizzare il fine del Purusa (la liberazione).

La Prakrty allestisce il palcoscenico del mondo, fatto di sofferenza, affinché si possa realizzare la liberazione.

In che cosa consiste la schiavitù umana ?

Nell'apparente congiunzione di Prakrty e Purusa.

Qual è il rapporto fra Prakrty e Purusa?

Usiamo una metafora: immaginiamo il riflesso della Luna nell'acqua.

La Luna è il Purusa e l'acqua è la Prakrty.

Sembra che la Luna sia a contatto con l'acqua, ma in realtà non è così. Semplicemente, la sua luce si riflette sull'acqua, illuminandola.

L'acqua, agitando e intorbidendosi, distorce il riflesso lunare, cosicché la Luna non può più riconoscere se stessa.

Lo Yoga sostiene che è possibile ottenere una coscienza discriminante solo quando l'emozionalità è domata e le attività intellettuali controllate. Solo allora la buddhi diventa trasparente, può riflettere la pura luce del Purusa e attingere la conoscenza liberatrice.

- Il Samkya Darsana e i sei sistemi filosofici Indiani

Lo Yoga è uno dei sei darshana del pensiero indiano. Ovvero uno dei sei punti di vista attraverso cui la filosofia indiana si è strutturata in una logica compatta. In questo modulo vedremo quali sono i sei darshana e quali i principi filosofici che li sorreggono.

Darshana deriva da Dahrasi, ovvero vista, visione. Darshana dunque sta ad indicare un pensiero filosofico, una visione del mondo.

Il termine "visione" apre ad una interpretazione indiana della filosofia che contiene due elementi importanti:

Il primo che il pensiero sia una possibilità e non una certezza unica ed assoluta.

Il secondo che sia la comunicazione tra sistemi differenti un valore aggiunto.

Per comprendere meglio: in India è offensivo descrivere un pensiero come originale, perché la verità è oltre l'individuo, lo trascende ed è naturale essere in comunicazione con l'altro, non considerarsi sistemi chiusi. I punti di vista tra loro si incontrano, si mescolano, si influenzano. Perché?

Perché ogni essere umano ha la propria storia e il proprio percorso ed ognuno di essi ha valore.

MODULO 3

- Kosha

La gente identifica erroneamente il proprio io con uno di questi involucri e non è consapevole dell'assoluta purezza dell'atman; praticando la meditazione si può invece eliminare la falsa credenza che porta ad affermare "io sono il mio corpo" "io sono il mio prana" "io sono la mia mente" "io sono la mia conoscenza" "io sono il mio cibo" "io sono la mia beatitudine". L'opinione più diffusa è quella secondo cui l'individuo non è altro che cibo e corpo; vi è poi chi identifica il prana con l'atman, perché un corpo ha vita solo se il soffio è presente. Entrambi questi punti di vista sono errati, e vanno superati spostandosi su un piano più alto, quello della coscienza, rappresentato dal terzo e dal quarto involucro

- Pranayama Bandha e Mudra

La terza grande via, la più potente per l'uomo attuale è il **Pranayama**: è lo strumento per la purificazione del corpo, cioè purificazione delle Nadi, cioè dei canali pranici, karmici dal senso della discriminazione razionale e mentale tra bene e male. Il pranayama è qualcosa che mediante il respiro mi riconduce alla coscienza al corpo, agli organi. Se il corpo è anima, esso si esprime in due modi divisi ma non distinti che sono: l'immaginazione e le forme. Il pranayama che mi conduce con la consapevolezza agli organi, mi riconduce agli dei cosicché respirando nei miei organi io posso conoscere nel mio corpo tutti gli dei che mi popolano, la rabbia, la paura, l'ossessione.

In sanscrito "**Bandha**" significa blocco, chiusura, contrazione. Nello Yoga questi sono intesi come **contrazioni fisiche volontarie** che coinvolgono determinati gruppi di muscoli.

Il loro scopo è quello di **canalizzare e utilizzare al meglio il prana** (l'energia vitale).

L'attivazione dei giusti muscoli che compongono i bandha, permette di canalizzare l'energia verso l'interno e di evitare la sua dispersione verso l'esterno.

Mudra è un gesto simbolico che in varie religioni viene usato per ottenere benefici sul piano fisico, energetico e/o spirituale. Le mudra sono utilizzate nella pratica yoga come completamento di alcuni asana durante le fasi meditative.

MODULO 4

- Hatha Yoga

Lo yoga è il percorso che ci permette di riportare Dio dentro l'uomo e la parola yoga significa infatti unione, ricondurre la persona alla sua reale e sostanziale natura; ogni aspetto della natura che si esprime nelle forme di un individuo deve essere ricondotta al corpo. Questo ricondurre l'allievo al corpo deve avvenire in maniera intuitiva e non razionale perché la ragione è sempre lo strumento della personalità, è lo strumento della separazione della natura dall'individuo, dall'auto-consapevolezza, dalla coscienza di sé, deve avvenire per via intuitiva e sempre per "celebrazione" di ciò che è e mai con una volontà di correzione o di modificazione di ciò che è

- Asana Nomi e Pronuncia Sanscrito

MODULO 5

- Asana come Archetipo

Come insegnanti di yoga abbiamo due strumenti fondamentali, uno è lo strumento fisico, le posture, e l'altro è uno strumento sempre fisico ma che definiamo immaginativo. Quindi possiedo la postura e l'immaginazione, cioè la meditazione, la concentrazione e l'attenzione. Quando propongo le Asana devo sapere che propongo delle tecniche meditative, devo sapere che l'immagine, la fantasia, il simbolo, ovvero l'archetipo non è qualcosa da interpretare ma è una forza che agisce. Quando proponiamo delle meditazioni immaginazioni, visualizzazioni guidate, non devono essere interpretate, sono pure forze che non dobbiamo fare entrare nella dimensione metafisica, pensiero razionale, altrimenti perderanno di valore, verranno sciupate. L'Archetipo è un termine utilizzato nella filosofia greca per indicare il modello originario (archetipo).

- Chakra e la fisiologia sottile

Il terzo chakra è l'epoca attuale, è il momento attuale dello sviluppo dell'umanità. L'ascesa della Kundalini dal terzo al quarto chakra è la spiritualizzazione, è il passo successivo. Per compiere questo passo nell'individuo così come nella collettività, è necessario la vittoria sul senso dell'ego che è quel flusso nervoso, inconscio, è l'attaccamento a sé, è l'istinto della sopravvivenza sulla quale tutti i condizionamenti metafisici crescono e dal quale tutti i condizionamenti metafisici sono nutriti i bisogni, lo stare in richiesta. Per prima cosa mi devo disfare di questo senso del vantaggio e dello svantaggio personale, comprendendo che il mio essere è sacro, ovvero sacrificio. L'esistenza è offerta di sé, quindi il senso di vantaggio o di svantaggio posso lasciarmelo alle spalle. Lo yoga è quindi un cammino nobile che non deve essere confuso con nessuna via terapeutica perché tutte le vie terapeutiche nascono dal senso del vantaggio e dello svantaggio personale.

Lo yoga non va confuso con nessun cammino di addestramento del corpo o della psiche. Si può iniziare a fare un cammino nello yoga solo se si è abbandonato il senso del vantaggio e dello svantaggio personale; dopo il superamento di questo riflesso nervoso, dopo lo scioglimento di questo istinto primordiale, allora lo yogin è davvero colui che può determinare delle scelte.

MODULO 6

- Yoga Sutra

Per diventare dei buoni insegnanti bisogna lavorare prima sul proprio carattere e questo lo si fa con un corretto modo di pensare, di parlare e di agire. Come la Bibbia è un testo fondamentale per la religione cristiana, così gli Yoga-Sutra di Patanjali Sono indispensabili per un insegnante di yoga perché, come dice Vimala Thakar "I Sutra sono verità condensata" e applicandoli con costanza nella vita di tutti i giorni possiamo ri-orientare la nostra coscienza verso vidya, la conoscenza.

- 8 Passi Yama e Nyama l'etica di Patanjali

MODULO 7

- Confine tra Yoga mentale e Yoga fisico

Lo yoga classico non solo è il momento in cui lo yoga viene regolarizzato e messo in canoni e codici, ma rappresenta anche il momento in cui nel grande pensiero indiano compare con grande evidenza l'influenza della metafisica, la visione metafisica del mondo. Patanjali è databile tra il IV e V sec. d.C. Secondo la datazione più accreditata: osserviamo che in quel momento si verificava nella storia del pensiero umano lo stesso processo che si verifica in Occidente con Cartesio. Cartesio rappresenta il momento in cui la visione metafisica diviene vincente nel mondo e acquista un postere incontrastato e la stessa cosa avviene in oriente con questi grandi sistemi dello yoga. Quindi un testo che comincia così è metafisico. Cos'è la metafisica? È quell'operazione mentale attraverso la quale io prendo lo spirito e lo "tiro fuori" dalla natura, separo lo spirito dalla materia, il corpo dall'anima. Il pensiero metafisico è quella cosa che tirando fuori l'anima dal corpo rende l'individuo socializzabile, governabile. È tipico della mentalità metafisica, porre regole, creare una morale che sovrasta l'individuo, è un'operazione moralizzatrice perché nel momento in cui ho estrapolato dio dall'uomo e l'anima dal corpo, dovrò dare delle regole morali a quest'uomo che non è più dio, dovrò dare delle regole a questo corpo che non è più anima, dovrò governare questa natura che non è più spirito.

- Tantra Yoga

Questi pensieri non li devo acquietare, non devo reprimerli e spegnerli come pretende lo yoga classico, come diceva Osho, la via del guerriero "io ti schiaccio", no il tantra è la via del re: io sono seduto sul trono e li guardo, guardo questa mente che vibra, però la accollo e la assomilo, ecco ciò che conta.

MODULO 8

- Yoga Nidra

Yoga Nidra appartiene agli stati superiori del Raja yoga di Patanjali, poiché è essenzialmente un metodo di Pratyahara. La consapevolezza viene progressivamente ritirata dal mondo esterno, dal corpo, dal respiro, dalla mente conscia e, infine, dalla mente inconscia. Quindi un progresso ritirarsi. Però ricorda che yoga-nidra può andare ben oltre, e questo è importante: dice infatti che negli stadi più avanzati, quando il rilassamento è completo, yoga nidra comprende la dharana e il samadhi. Quindi può andare oltre, anche se è principalmente si presenta come Pratyahara.

- Dharana

La parola dharana deriva dalla radice sanscrita dhri, che significa "trattenere". Patanjali descrive la concentrazione come la capacità di "legare la coscienza in un unico posto" (YS III.1). Deshbandhas chittasya dharana.

Questo "posto" dove trattenere la coscienza può essere

- fisico, come un oggetto esterno (in questo caso ci si focalizza ad esempio su una fiamma di candela, uno Yantra, il sole o un fiore)
- energetico, come un chakra, un centro di energia o un nadi, un canale energetico (in questo altro caso ci si concentra ad esempio su un pensiero ripetuto mentalmente, un mantra, una immagine visualizzata ad occhi chiusi oppure un suono, come AUM).

La concentrazione quindi può essere rivolta verso l'interno o verso l'esterno, praticata con gli occhi aperti o chiusi.

La pratica di dharana non è solo concentrazione mentale, ma piuttosto potrebbe essere definita come il totale assorbimento delle energie mentali in un singolo punto.

Questa abilità di focalizzarsi con attenzione continua è essenziale per ottenere i successivi due stadi. Senza riuscire prima a concentrarsi su un singolo punto, non si riuscirà mai a guadagnare il controllo della mente. Sarà quindi impossibile mantenere periodi prolungati di calma mentale, fondamentale per riuscire a meditare in modo profondo.

MODULO 9

- Mantra Yoga

Lo Yoga è la tecnica per trascendere l'umano attraverso mezzi umani. Si pratica con il corpo e la sua energia, la mente, la psiche e lo spirito. Ma senza tenere separati tutti questi aspetti del nostro essere, bensì mantenendoli uniti e disciplinati (da qui le origini della parola yoga, intesa sia come unione sia come disciplina) allora lo yogin più o meno evoluto userà le posizioni, il respiro, la visualizzazione, la meditazione. E il suono, tanto vocale quanto strumentale. Il mantra yoga è la scienza del suono prodotto dalla voce umana. Il potere del mantra, la forza curativa del suono, più che descritti, vanno sperimentati

- Dhyana

Nello yoga di Patanjali il Dhyana è il settimo e penultimo membro (Anga) o fase del percorso ascetico. Assieme alla Dharana (concentrazione) e al samadhi (perfetto raccoglimento o estasi) esso costituisce la classe dei cosiddetti antar-anga fasi sottili spirituali, indicati collettivamente con il nome di samyama disciplina mentale, la loro natura è rigorosamente psichica, a differenza delle fasi precedenti, che implicano tecniche prevalentemente corporee o particolari comportamenti yama e nyama; il fatto di comprenderli in un'unica categoria sta a indicare che si tratta di esperienze molto simili tra loro. La concentrazione, che rappresenta il punto di partenza e la struttura fondamentale di questa triplice tecnica, si attua fissando la mente

su un unico oggetto, per esempio la punta del naso. Quando lo yogin riesce a mantenere questo stato mentale indefinitamente e senza interruzioni, esso prende il nome di meditazione.

MODULO 10

- Guida alla meditazione

Il Raja yoga è la via regale verso la conoscenza del sè, è il metodo pratico e scientifico per superare la mente condizionata e frammentata, è realizzare l'unione con il vero sè, l'Atman. Sebbene dal punto di vista teorico il Raja Yoga sia fatto coincidere con lo Yogadarshana di Patanjali, quindi lo yoga classico, nella sostanza esso spazia abbracciando tecniche di diverse derivazioni e tradizioni, abbattendo confini e limiti così cari alle menti razionali, che si sentono più tranquille quando possono inscatolare le filosofie in correnti e tendenze ben delimitate. Lo spirito dello yoga, invece, essendo vitale e libero, fin dai tempi antichi si è propagato in molte vie apparentemente diverse, contraddittorie e inaspettate, per poi ritrovare punti d'incontro e di sintesi; proprio come l'acqua che scende vorticosamente giù dal monte in mille rivoli e fiumi, che si uniscono, però alla fine con il grande e unico oceano. Hatha yoga-Mantra yoga- Laya yoga- Bhakty yoga- Raja yoga.

Non sono altro che diversi rami di un unico albero carico di realizzazioni, nato per aiutare l'uomo nel suo cammino verso la conoscenza del sè.

- Samadhi

- Sarbacker: samādhi è assorbimento meditativo, raggiunto con la pratica di Dhyana.
- Diener, Erhard & Fischer-Schreiber: samādhi è uno stato di coscienza non dualistico in cui la coscienza del soggetto che sperimenta diventa tutt'uno con l'oggetto che osserva.
- Shankman: un dimorare in cui la mente diventa molto immobile ma non si fonde con l'oggetto dell'attenzione, ed è quindi in grado di osservare e ottenere una visione del flusso mutevole dell'esperienza.
- Paramahansa Yogananda: uno stato di mancanza di respiro senza suono. Una beata super-coscienza stato in cui una yogi percepisce l'identità del individualizzato Anima e Spirito Cosmico.

MODULO 11

- Anatomia e Yoga

Capitolo 1

ANATOMIA DELLA COLONNA VERTEBRALE Anatomia del rachide

Anatomia delle vertebre

I legamenti vertebrali

Articolazioni intervertebrali

Nervi spinali

Biomeccanica del rachide

Biomeccanica del rachide e flessioni laterali Muscoli che mobilizzano il busto Respirazione

Capitolo 2

FISIOLOGIA DEL CORPO UMANO Apparati e sistemi: panoramica

Apparato tegumentario

Apparato locomotore scheletrico

Apparato locomotore muscolare

Sistema nervoso

Sistema endocrino

Apparato genitale (maschile e femminile)

Apparato urinario

Apparato digerente

Apparato respiratorio

Apparato cardiovascolare

Sistema linfatico

Capitolo 3

Apparato locomotore

Apparato scheletrico

Apparato muscolare

Capitolo 4

CHE COS'E' LA FASCIA?

A cosa serve la fascia e le diverse tipologie :

Disfunzioni della Fascia

Come allenare la Fascia

-Hatha Yoga sequenza e dialogo

Hot Yoga sequenza e dialogo

-Vinyasa Yoga sequenza e dialogo

-Yin Yoga Meridiani sequenze e dialogo

1.0 L'APPROCCIO DELLA FORMAZIONE YOGA

Il metodo HOME Yoga ti preparerà ad insegnare attraverso un preciso dialogo una sequenze di Hatha Yoga basata su posizioni classiche. Il corso è aperto a coloro che hanno un anno di esperienza della pratica dello Yoga. L'iscrizione verrà accettata solo dopo un colloquio con la Docente Esperta. La nostra Formazione vuole offrire una conoscenza di un metodo di insegnamento Yoga semplice ma allo stesso tempo completo della sua filosofia, affinché l'aspirante insegnante possa fare diventare sempre più sua la pratica e possa trasmettere ad altri la profonda bellezza dello Yoga che ci pacifica con noi stessi.

Allo studente sarà data la possibilità di fare un tirocinio, e di condurre classi di yoga all'interno della sede di Settimo torinese HOME Yoga Studio con la Supervisione di Barbara Ventrella. L' ATTESTATO di formazione ISTRUTTORI HOME YOGA STUDIO è propedeutico all'ottenimento della CERTIFICAZIONE rilasciata da FAC CERTIFICA .

La Docente Esperta Barbara Ventrella condurrà l'intera formazione che sarà costituita da 11 Weekend di Teacher Training dalle ore 8.00 alle ore 18.00.

2.0 LO YOGA

Con il termine Yoga o "Yoga delle Cellule", si indica la pratica svolta nell'intento di realizzare il fine ultimo purna -yoga lo Yoga Integrale, ovvero quell'accelerazione evolutiva che aveva costituito uno dei punti centrali del pensiero di Aurobindo. Nella visione del purna-yoga la realizzazione dello scopo dello Yoga (la comunione dell'uomo con il Divino) deve tradursi in un cambiamento globale della natura umana. Compiuta l'unione dell'anima individuale con lo Spirito Supremo, restava per Aurobindo un' ulteriore meta da raggiungere: portare all'interno della natura fisica, dentro il corpo, in ogni cellula del corpo, il potere dello Spirito. Questo potere, la volontà del Signore, è la forza evolutrice (Shakty), in grado di realizzare la trasformazione dell'uomo. Il lavoro Cher si compie sul proprio corpo è inteso a superare i limiti di natura fisica, le " abitudini" del corpo a invecchiare, a soffrire, a morire. Portare l' ananada, la gioia divina, all'interno del corpo e trasformare la morte nella vera vita, nella vita divina, questo è il fine dello Yoga Cellulare. È solo attraverso il superamento di ogni definizione mentale che si può fare l'esperienza dello Yoga. Questa esperienza ha origine con la scomparsa dell'io, come totale annullarsi dell'io nella conoscenza divina. È allora, e solo allora, che "L'AVVENTURA DEL CORPO" può avere inizio. In altre parole lo Yoga incomincia là dove ogni altro Yoga pone la propria meta.

3.0 LA VISIONE DI HOME YOGA STUDIO

Se alla base della sofferenza umana c'è la perdita dell'unità interiore e la perdita del valore spirituale dell'esistenza, e solo attraversando la ri-unione o integrazione di tutti gli aspetti della personalità corpo-mente-spirito che possiamo ritrovare il senso della vita. Lo yoga è un profondo processo di consapevolezza, di recupero della memoria di se stessi. L'arresto. Il movimento comporta l'alternativa della quiete, noi muoviamo il corpo per portarlo nella posizione, allo scopo di trovare quiete è stabilità nelle nostre Asana. Con il passare dei secoli lo yoga ha tralasciato sempre più gli aspetti ritualistici e puramente filosofici tipici dell'antichissima cultura vedica, strutturandosi gradualmente in via "diretta" per la conoscenza della verità, un metodo pragmatico sorto per aiutare il sadhaka, il ricercatore ad avere l'esperienza profonda del cambiamento e della maturazione della coscienza. Nelle nostre Classi Barbara Ventrella Conduce performance, in cui il corpo e le dinamiche di relazione sono il veicolo per sollecitare sensi e consapevolezza.

4.0 FINALITÀ E OBIETTIVI DEL TRAINING DI FORMAZIONE

- Conoscere tutta la parte teorica che fonda e regola la disciplina e filosofia dello Yoga
- Scoprire e sviluppare le proprie risorse e il proprio talento personale riconoscendo la qualità del proprio livello energetico - vibrazionale in perenne evoluzione.
- Saper percepire il contatto con la propria Anima e diventare canale delle energie tra Cielo e Terra, favorendo l'apertura energetico-corporea e animica - spirituale.
- Utilizzare in modo appropriato e integrato le Asana nella pratica individuale e nella guida di classi di Yoga in modo consapevole applicando azioni di intervento.
- Sviluppare la capacità di attenzione per entrare in autentico ascolto di se stessi e della persona.
- Saper ascoltare e percepire le energie sottili del proprio corpo vibratorio, saper leggere il linguaggio del corpo e del suo campo energetico.
- Aiutare la persona ad entrare in ascolto di sé, del proprio sentire, del proprio corpo.
- Costruire le competenze e sviluppare tecniche valutative per accompagnare la persona in un percorso di evoluzione per il raggiungimento del benessere fisico, emozionale e spirituale attraverso una prospettiva nuova e più ampia della vita.
- Diventare consapevole di un nuovo stile di vita, coerente con la propria professione che sappia interagire con rispetto e amore nei confronti degli esseri umani e in particolare, della natura e di tutti gli animali.

5.0 PROFESSIONE ISTRUTTORE YOGA

In un mondo che cambia e si apre a nuovi orizzonti diventare Istruttore Yoga, rappresenta un'opportunità professionale molto interessante perché si rivolge con una nuova modalità al benessere globale della persona. Una professione che risponde a nuovi bisogni e alla richiesta di professionisti preparati con un livello di competenze integrate e capacità relazionali.

L'Istruttore Yoga è un operatore che accompagna la persona a recuperare l'armonia, l'equilibrio e soprattutto il proprio ruolo nel sistema a cui si appartiene, attraverso un naturale processo di trasformazione.

L'Istruttore Yoga affianca la persona con un atteggiamento di ascolto rispettoso e privo di giudizio, in un viaggio alla scoperta di aspetti sconosciuti di sé nell'ambito. Aiuta così la persona a riconoscere ed entrare in accordo su quale è il proprio posto di diritto e con questa nuova consapevolezza, l'individuo prende forza, si libera dai condizionamenti, trova chiarezza e amplia la propria coscienza delle sue qualità e potenzialità.

L'Istruttore Yoga non ha interferenze con gli ambiti di specifica competenza della medicina e della psicoterapia poiché non diagnostica né cura stati di malattie fisiche o psichiche e non prescrive pertanto medicine e rimedi. Ha costruito le competenze necessarie e ha sviluppato tecniche valutative per accompagnare la persona in un percorso di consapevolezza del proprio ruolo all'interno del sistema promuovendo il percorso di evoluzione per il raggiungimento del benessere fisico, emozionale e spirituale attraverso una prospettiva nuova e più ampia della vita.

Attraverso lo studio, la conoscenza e il lavoro fatto su di sé, è diventato consapevole di un nuovo stile di vita, limpido, congruo e coerente con la propria professione ed è capace di interagire con rispetto e amore nei confronti degli esseri umani, della natura e di tutti gli animali.

5.0 SBocchi PROFESSIONALI

Gli sbocchi professionali dell'Istruttore Yoga sono riconducibili a tutti quegli ambiti dove sia possibile portare armonia e consapevolezza nella relazione con il proprio corpo e successivamente con tutte le altre relazioni, dove poter essere di supporto per ritrovare il proprio posto nel mondo e far emergere e riconoscere le proprie capacità e talenti.

L'Istruttore Yoga è un professionista che agisce ai sensi della legge 4/2013, può esercitare il proprio ruolo in incontri singoli oppure di gruppo e può lavorare in studio o collaborare con Centri, Associazioni, Aziende e Centri socio – educativi.

6.0 APPROCCIO METODOLOGICO

L'obiettivo di questo training di formazione va verso una metodologia che consideri il lavoro dell'Istruttore Yoga come mezzo privilegiato per aiutare le persone a riconnettersi con la propria anima e il proprio potenziale creativo-generativo abbandonando schemi e immagini che non gli appartengono. Al di là della tecnica base della conduzione di una pratica Yoga, l'approccio metodologico viene ampliato e integrato con la frequenza continua a Classi Yoga a tema di approfondimento, dalla docente esperta che opera da tempo nel campo dello Yoga oltre che l'uso di strumenti diversi come il canto, il tamburo, le campane tibetane e altro, per aiutare le persone ad entrare in contatto di sé, percepire e rilasciare le emozioni represses che diventano origine delle malattie del corpo, della mente e dell'anima.

Si favoriscono così in modo naturale l'apertura da parte della persona di processi individuali di autoguarigione energetica e animica. Fondamentale del percorso formativo è l'apprendimento di tutta la parte teorico-didattica su cui viene fondato lo Yoga e a cui viene dato tanto spazio e altrettanto spazio viene dato a quello esperienziale, inteso come lavoro di approfondimento su di sé e incontri in classi yoga, lavori individuali, con occhi che tengono conto della complessità di questa Filosofia.

Utilizziamo le seguenti modalità e strumenti didattici:

- Apprendimento attraverso seminari (moduli) tematici teorico-esperenziali
- Simulazioni pratiche e tecniche nel condurre classi di Yoga
- Dispensa Formazione Yoga HOME YOGA STUDIO e lettura dei Testi della bibliografia richiesta nella formazione.

7.0 DURATA E STRUTTURA DEL TRAINING DI FORMAZIONE YOGA

Il percorso formativo è di complessive 250 ore di cui 200 ore in aula e si sviluppa nell'arco di un anno.

Gli incontri si svolgono circa ogni mese nelle giornate di sabato e domenica.

Oltre le 200 ore di presenza in aula, le restanti 50 ore sono suddivise in attività di tirocinio, ricerca e studio per la presentazione di un elaborato finale con Tesina 30 pagine e 100 cartelle di ASANA formato standard secondo le procedure HOME YOGA STUDIO.

8.0 ATTIVITÀ

ORE DESCRIZIONE:

Mattino: 5 ore Teorico Pratiche

Pomeriggio: 4 Teorico Pratiche

Presso la sede di HOME YOGA STUDIO

Suddivise in 11 moduli di due giorni ciascuno – Il sabato e la domenica

9.0 TIROCINIO

Nel corso di formazione il futuro istruttore Yoga verrà introdotto alla conduzione con Supervisione della Responsabile della Formazione della guida di una classe di yoga, per un totale di almeno 30 ore comprendendo Asana, Yoga Nidra, Mantra Yoga e Meditazione.

10.0 STUDIO ELABORATO FINALE

Stesura di un Elaborato Tesina di 30 pagine, di 100 cartelle formato Standard secondo HOME YOGA STUDIO e le procedure FAC CERTIFICA concordato con Barbara Ventrella, rappresentanti gli Asana ed il loro nome in Sanscrito e Italiano, immagine rappresentativa, dialogo descrittivo di entrata e uscita dall'Asana, nome dei Chakra coinvolti, nome dei Meridiani coinvolti e Benefici dell'Asana.

Esame con Test Scritto e Pratico

11.0 FORMAZIONE EXTRA - DIDATTICA

Crescita personale – Corsi Yoga extra-scolastici nello studio HOME YOGA STUDIO Obbligatoria

L'iscrizione e la frequentazione all'anno in corso corrente alla Formazione per un minimo di una lezione di Yoga alla settimana guidata da Barbara Ventrella .

- Il Tirocinio è un momento formativo molto importante perché dà la possibilità allo studente di mettersi in gioco e coprire le proprie capacità e i propri limiti ed è mirato ad un miglioramento personale e professionale. L'esperienza del tirocinio serve anche come orientamento sulla scelta del tema per l'Elaborato finale che dà sostanza agli studi svolti e all'esperienza pratica oltre che costituire una traccia da seguire durante i primi passi nell'ambito professionale.

- La Supervisione è intesa come risorsa per lo studente volta a verificare di volta in volta difficoltà o problematiche personali che possono emergere durante il percorso formativo.

Durante tutto il percorso gli studenti saranno costantemente seguiti e potranno confrontarsi con l' insegnante e colleghi del Training di formazione, condividendo eventuali dubbi e problemi. Inoltre, durante le giornate di pratica, gli allievi avranno l'opportunità di arricchirsi reciprocamente attraverso lo scambio di sessioni di Classi Yoga supervisionate dall' insegnante.

A fine percorso è previsto un test di verifica scritto a risposte singole dove verranno valutate le conoscenze tecniche della disciplina. Il superamento di tale prova è indispensabile per poter accedere all'esame pratico.

Barbara Ventrella, nella qualità di responsabile dell'ente formativo e principale formatrice del suddetto percorso, attraverso la richiesta di un incontro privato, si riserva di esprimere la sua opinione in merito al percorso fin lì svolto, al fine di monitorare le competenze e capacità acquisite dai singoli allievi.

12.0 LE AREE FORMATIVE

La formazione si sviluppa secondo le quattro aree formative previste dai protocolli Normativi:

- Orientamento professionalizzante
- Comunicazione e abilità professionali
- Sviluppo personale
- Pratica professionale

L'obiettivo è quello di formare ISTRUTTORI YOGA che abbiano una visione a 360° e possano cogliere con sensibilità, intuizione e professionalità le necessità del cliente e dei gruppi con cui lavorano.

13.0 ORIENTAMENTO PROFESSIONALIZZANTE

Lo studente è accompagnato a conoscere tutto il complesso lavoro della Filosofia Yoga, attraverso la Bibliografia dei Maestri che a loro volta l'hanno tramandata, e le successive trasformazioni in modo da raggiungere la conoscenza teorica e di saperla applicare negli incontri individuali o di gruppo con i clienti.

Il programma di insegnamento (AREA CULTURALE) si sviluppa attraverso la conoscenza della storia e del pensiero dei principali Insegnanti eccellenti che hanno influenzato il pensiero Yogico e hanno portato alla nascita della Pratica Yoga. Apporti e sviluppi dei diversi approcci successivi che sono parte integrante dello Yoga di oggi.

14.0 BIBLIOGRAFIA

- Cultura dell'India e Filosofia dello Yoga Stefano Piano (Maganelli)
- YOGA SUTRA Aforismi dello Yoga Paolo Magnone(Maganelli)
- GHERANDA SAMHITA Insegnamenti sullo Yoga Stefano Fossati (Maganelli)
- HATAHA YOGA PRADIPIKA La lucerna dello Hatha Yoga Giuseppe Spera (Maganelli)
- SIVA SAMHITA Lo Yoga rivelato da Siva Maria Paola Repetto (Maganelli)
- Enciclopedia dello Yoga Stefano Piano (Maganelli)
- La scienza dello Yoga Ann Swanson (Gribaudo)

15.0 COMUNICAZIONE E ABILITA' PROFESSIONALI

Questa area si occupa di acquisire la capacità tecnica, comunicativa e relazionale per l'interazione dell' ISTRUTTORE DI YOGA con i clienti e i gruppi. Uno sguardo particolare viene posto sulla capacità di ascolto e l'utilizzo delle domande (tecniche di Counseling e della Programmazione NeuroLinguistica) oltre che sviluppare la capacità di entrare in ascolto del proprio corpo e creare uno spazio di connessione neutro e pulito per ampliare le intuizioni che possono manifestarsi durante la conduzione di una lezione di Yoga. Questa parte (AREA PERSONALE E RELAZIONALE) si svolge attraverso i seguenti punti:

- 1) Acquisire la capacità di saper gestire i gruppi durante la guida delle Classi di Yoga
- 2) Sviluppare la capacità comunicativa e relazionale per l'interazione con le singole persone e i gruppi.
- 3) Potenziare la capacità di ascolto e l'utilizzo delle domande (tecniche di Counseling e PNL) per arrivare al centro del tema che la persona porta in modo da essere il più precisi possibile (Focusing).
- 4) Impegnarsi in un profondo lavoro su sé stessi e sulle proprie dinamiche di relazione in tutti i campi della vita (famiglia d'origine, famiglia attuale, relazioni, ambiente di lavoro) oltre che conoscenza delle proprie origini per l'acquisizione di una maggiore consapevolezza di sé e un migliore equilibrio relazionale in ambito professionale.
- 5) Accrescere inoltre la capacità di entrare in ascolto del proprio corpo e creare uno spazio di connessione neutro e pulito per ampliare le intuizioni che possono manifestarsi durante la conduzione di Classi di Yoga.
- 6) Saper gestire eventuali manifestazioni d'emergenza durante una lezione Yoga.
- 7) Sviluppare un senso di presenza, responsabilità e consapevolezza del proprio ruolo.

16.0 SVILUPPO PERSONALE

L'obiettivo di questo sviluppo riguarda la capacità di ampliare lo sguardo del futuro ISTRUTTORE YOGA attraverso la conoscenza di altri strumenti alternativi e addizionali da integrare nella sua professione per comprendere sempre meglio e aiutare il cliente ad aprirsi alla visione di unione e migliorare il proprio stato di benessere.

Il suo lavoro si sviluppa nell'apprendere tecniche e modalità per aggiungere conoscenza all'Istruzione Yoga e ampliare il suo spazio di competenza.

17.0 PRATICA PROFESSIONALE

Momenti di sperimentazione pratica che coinvolgono il futuro Istruttore Yoga nelle vesti di conduttore per accrescere la sensibilità e l'intuizione nel corpo del cliente per creare un ottimo grado di professionalità unita a doti di umanità e comprensione.

- 1) Apprendere la metodologia per svolgere un lavoro di gruppo.
- 2) Apprendere la metodologia per svolgere un lavoro individuale.
- 3) Utilizzare le diverse tecniche del lavoro individuale.
- 4) Linee guida nello Yoga : rapporti con le persone e utilizzo della metodologia.
- 5) Saper utilizzare le risorse e saper dare ascolto al linguaggio del corpo fisico.
- 6) Saper leggere le dinamiche e interpretare i movimenti durante il lavoro con la Pratica Yoga.
- 7) Essere in grado di riconoscere e saper leggere il linguaggio del corpo.

18.0 PERCORSO FORMATIVO

Ore frontali per un totale di 200 ore

Tirocinio 30 ore

Ricerca, studio e elaborato finale 20 ore

Al termine del percorso formativo è previsto un test sulla parte teorica del lavoro svolto durante il percorso. Lo scopo del test è definire se i candidati hanno raggiunto le competenze richieste ed è obbligatorio per chi intende ottenere l'Attestato di Istruttore Yoga. Per accedere all'esame lo studente dovrà produrre due elaborati, uno di circa 30 pagine sul tema "da concordare con la Docente Esperta", uno con 100 cartelle di ASANA formato standard secondo le procedure HOME YOGA STUDIO.

19.0 ASSENZE

Per accedere all'esame è consentito un massimo di 16 ore di assenza.

21.0 REQUISITI DI ISCRIZIONE

Per accedere al Training di formazione ISTRUTTORE YOGA è richiesto il diploma di terza media, è comunque necessario, per accedere al Training, sostenere un colloquio preliminare di tipo motivazionale con il responsabile del corso.

Per la dinamica degli argomenti trattati e tipologia di lavoro profondo su sé stessi e con il gruppo, non possono parteciparvi persone affette da malattie cardiache, epilessia, disturbi mentali, psicosi.

Per le donne in stato di gravidanza, la partecipazione è consentita ma previo un colloquio informativo e comunque sotto la loro esclusiva responsabilità e del loro sentire.

Riteniamo ogni partecipante auto-responsabile per le sue azioni all'interno della formazione.

22.0 SEDE

Gli incontri si terranno presso HOME YOGA STUDIO Via Ludovico Ariosto 13/d Settimo torinese Torino.

23.0 ORARI

Sabato 8,00 - 13,00/ 14,00 - 18,00. Domenica 8,00 - 13,00/ 14,00 - 18,00.

24.0 COSTO DEL PERCORSO

Il costo del percorso è fissato in € 3.000,00 ed è comprensivo di tutti gli incontri svolti presso HOME YOGA STUDIO del materiale didattico Dispensa, che verrà rilasciato al primo giorno di Modulo di Formazione.

Il costo non include la Bibliografia.

25.0 PAGAMENTO

Il pagamento potrà essere suddiviso nel seguente modo:

€ 250,00 da versarsi all'atto dell'iscrizione a cui seguiranno 11 rate di € 250,00 da versarsi entro l'inizio di ciascun modulo a mezzo bonifico bancario.

Dati bonifico: BARBARA VENTRELLA - Banca San Paolo di Torino IBAN IT86X0200831039000105579979

Causale di versamento: quota iscrizione Training di formazione Istruttori Yoga 1°edizione e successivamente indicare i vari moduli (quota 1°, 2°... modulo formazione).

28.0 ATTESTATO FINALE

Al termine del Training di formazione YOGA sarà rilasciato un attestato per il conseguimento del Titolo di ISTRUTTORE YOGA. Per ottenere l'attestato finale è comunque obbligatorio aver frequentato almeno l'90% del monte ore totali ed essere in regola con i pagamenti.

29.0 CALENDARIO

15/01/2022 MODULO 1

Le basi della meditazione

La tensione nel nostro corpo

19/02/2022 MODULO 2

Purusa Prakrty e i tre Guna

Il Samkya Darsana e i sei sistemi filosofici Indiani

12/03/2022 MODULO3

Kosha

Pranayama Bandha e Mudra

9/04/2022 MODULO 4

Hatha Yoga

Asana Nomi e Pronuncia Sanscrito

7/05/2022 MODULO 5

Asana come Archetipo

Chakra e la fisiologia sottile

4/06/2022 MODULO 6

Yoga Sutra

8 Passi Yama e Nyama l'etica di Patanjali

23/07/2022 MODULO 7

Confine tra Yoga mentale e Yoga fisico

Tantra Yoga

17/09/2022 MODULO 8

Yoga Nidra

Dharana

8/10/2022 MODULO 9

Mantra Yoga

Dhyana

12/11/2022 MODULO 10

Guida alla meditazione

Samadhi

17/12/2022 MODULO 11

Anatomia e Yoga

Hot Yoga sequenza e dialogo
Vinyasa Yoga sequenza e dialogo
Yin Yoga Meridiani sequenze e dialogo

30.0 CODICE ETICO DEONTOLOGICO HOME YOGA STUDIO INSEGNANTI

Il Codice Etico e Deontologico ha lo scopo di precisare l'etica professionale e le norme a cui l'Istruttore Yoga deve attenersi nell'esercizio della propria professione.

L'Istruttore Yoga formato da HOME YOGA STUDIO si ispira ai principi del Modello Olistico, opera attraverso l'approccio globale della persona che considera unità tra corpo, mente, anima e spirito e favorisce la piena espressione della vitalità della persona attraverso l'uso di strumenti naturali.

Lo studente, all'atto dell'iscrizione è tenuto a sottoscrivere l'accettazione del Codice Etico e deontologico di HOME YOGA STUDIO.

Art. 1 – RISPETTO DEI DIRITTI UNIVERSALI DELL'UOMO E DELL'AMBIENTE

L'Istruttore Yoga

- Rispetta i diritti universali dell'essere umano uomo e le differenze individuali, sessuali, culturali, religiose e sociali.
- Si impegna al rispetto dell'ambiente e del regno vegetale e animale.
- Esercita l'accettazione incondizionata del/della cliente, singole persone, coppie, famiglie, gruppi, team, organizzazioni, consapevoli delle rispettive specificità individuali, sessuali, religiose, sociali e culturali.

Art. 2 – PRINCIPI ETICI

L'Istruttore Yoga fonda la propria professione sui principi etici dell'accoglienza e del rispetto, dell'autenticità e della congruenza, della gentilezza e dell'ascolto, della dignità e responsabilità, della competenza e della saggezza.

L'Istruttore Yoga è professionalmente libero di non collaborare verso obiettivi che contrastino con le proprie convinzioni etiche e con i propri valori, impegnandosi tuttavia a salvaguardare le esigenze del cliente e indirizzandolo verso chi possa aiutarlo.

Costituisce illecito deontologico qualunque comportamento che comprometta l'immagine della categoria professionale, costituisca abuso della propria posizione professionale e/o violazione al codice penale.

Art. 3 – COMPETENZA E PROFESSIONALITÀ

L'Istruttore Yoga è tenuto ad operare nel proprio ambito di competenza professionale, a monitorare la propria formazione attraverso un aggiornamento frequente e costante, curando il percorso di Educazione Continua Professionale, il ricorso alla supervisione e al percorso personale.

L'Istruttore Yoga è tenuto a mantenere un livello adeguato di preparazione professionale e ad aggiornarsi nella propria disciplina specificatamente nel settore in cui opera. Riconosce i limiti della propria competenza ed usa, pertanto, solo strumenti e tecniche per i quali ha acquisito adeguata competenza e, ove necessario, formale autorizzazione.

Costituisce illecito deontologico fare uso di titoli riservati ad altre categorie professionali, effettuare dichiarazioni mendaci relativi alla propria formazione professionale, fare dichiarazioni mendaci nei confronti di ogni altro tipo di professionista.

Art. 4 – RAPPORTI CON IL CLIENTE

L'Istruttore Yoga comunica con il cliente proponendosi come agevolatore nella risoluzione dei problemi relazionali intra ed inter-personali, intra ed inter-organizzativi.

Il rapporto professionale deve essere definito con chiarezza. Il contratto pattuito con il cliente concerne gli obiettivi, i tempi e il compenso economico.

È eticamente e deontologicamente scorretto prolungare l'intervento di consulenza qualora si sia dimostrato inefficace.

Art. 5 – PRESA IN CARICA

L'Istruttore Yoga ha il compito di accogliere il disagio e ha l'obbligo, se valuta la situazione non di sua competenza, di indirizzare le persone verso gli specifici specialisti.

L'Istruttore Yoga ha la discrezionalità di prendere in carico la persona ed ha l'obbligo, nel caso di non accettazione, di fornire il recapito di colleghi professionisti.

Costituisce illecito deontologico il rifiuto o l'interruzione del rapporto che non siano accompagnati dalle necessarie cautele per evitare disagi alla persona.

Art. 6 – CORRETTEZZA PROFESSIONALE

È eticamente corretto mantenere con i clienti rapporti professionali.

È eticamente e deontologicamente scorretto avere rapporti professionali con persone con le quali si abbia un rapporto di parentela o relazioni affettive/sessuali.

Art. 7 – SEGRETO PROFESSIONALE

L'Istruttore Yoga è tenuto al segreto professionale, salvo i casi previsti dalla legge in vigore.

L'Istruttore Yoga che, nell'esercizio della propria professione, venga a conoscenza di qualsiasi forma di sfruttamento e/o violenza su un minore, può decidere di intervenire per contrastarla segnalando la situazione a chi esercita la potestà o a chi di competenza.

Le prestazioni professionali a persone minorenni o interdette sono, generalmente, subordinate al consenso di chi esercita sulle medesime la potestà genitoriale o la tutela.

L'Istruttore Yoga che, in assenza di consenso informato, giudichi necessario l'intervento professionale nonché l'assoluta riservatezza dello stesso, è tenuto ad informare l'Autorità Tutoria dell'instaurarsi della relazione professionale. Sono fatti salvi i casi in cui tali prestazioni avvengono su ordine dell'autorità legalmente competente o in strutture legislativamente preposte.

Art. 8 – PUBBLICAZIONI DIDATTICHE

L'Istruttore Yoga potrà, per pubblicazioni scientifiche, didattiche o di ricerca, fatta salva l'impossibilità di identificazione dei soggetti, utilizzare i percorsi realizzati durante le proprie prestazioni professionali.

In ogni caso, i soggetti coinvolti debbono essere messi al corrente delle finalità d'uso del materiale.

Art. 9 – RAPPORTI CON I COLLEGHI

L'Istruttore Yoga è tenuto a rispettare la professionalità dei colleghi ed a mantenere rapporti basati su lealtà e correttezza.

L'Istruttore Yoga promuove e favorisce rapporti di scambio e

collaborazione. Può avvalersi dei contributi di altri specialisti, con i quali realizza opportunità di integrazione delle conoscenze, in un'ottica di valorizzazione delle reciproche competenze.

Art. 10 – ESERCIZIO DELLA PROPRIA ATTIVITÀ PROFESSIONALE

Nell'attività della propria attività professionale, l'Istruttore Yoga è tenuto ad uniformare la propria condotta ai principi di decoro e della dignità professionale.

Indipendentemente dai limiti posti dalla vigente legislazione italiana in materia di pubblicità, l'Istruttore Yoga non assume pubblicamente comportamenti scorretti finalizzati al procacciamento della clientela.

In ogni caso può essere svolta pubblicità informativa circa i titoli e le specializzazioni professionali, le caratteristiche del servizio offerto, nonché il prezzo e i costi complessivi delle prestazioni secondo criteri di trasparenza e veridicità del messaggio. Il messaggio deve essere formulato nel rispetto del decoro professionale, conformemente ai criteri di serietà, veridicità ed alla tutela dell'immagine della professione. La mancanza di trasparenza e veridicità del messaggio pubblicitario costituisce violazione deontologica.