



**UNIVERSITÀ POPOLARE DI SCIENZE UMANE ED OLISTICHE
SIDDHARTA**

Via Vito Manchisi, 20 – 70014 Conversano (BA)

L'Università Popolare di Scienze Umane ed Olistiche Siddharta (in sigla U.P.S.U.O.S.), si richiama ai precedenti storici, alle funzioni ed al ruolo propri delle Università Popolari Italiane, fra le quali prime per fondazione quelle di Firenze e di Napoli. L'U.P.S.U.O.S. è un Istituto di Psicofilosofie Orientali ed Occidentali che si occupa di Alta Formazione Professionale rivolta ad adulti e di Educazione Continua Professionale (ECP) per realizzare attività formative riconosciute idonee per l'ECP, individuando ed attribuendo direttamente i crediti indispensabili per l'aggiornamento continuo. In concreto, obiettivo primario è di favorire il progressivo sviluppo di conoscenze, abilità e competenze dei professionisti, promuovendo, stimolando e accertando opportunamente la loro progressiva acquisizione dei vari livelli di qualificazione ed il loro costante mantenimento delle attestazioni/validazioni ottenute, con un coerente, ampio ed uniforme sistema di obiettivi e crediti formativi. Fondata da psicologi, naturopati, counselor ed arteterapeuti è all'avanguardia nella formazione professionale integrata tra le millenarie discipline orientali e l'approccio scientifico occidentale. La formazione della U.P.S.U.O.S. si fonda sull'esperienza di docenti e professionisti specializzati ed appassionati di scienze umane, olistiche e filosofie orientali, e, in assenza di regolamentazione legislativa, è rivolta all'acquisizione di conoscenze e competenze di livello universitario indispensabili per lo svolgimento dell'attività professionale, legalmente praticabile, di consulenza al di fuori dell'ambito sanitario e in regola con la normativa vigente. L'U.P.S.U.O.S., in attesa di riconoscimento della professione, fornisce già ora una specifica competenza pratica ai fini dell'esercizio legale della professione, tramite la scuola di formazione triennale, i seminari ed i tirocini pratici con partecipazione attiva ed esercitazioni supervisionate, rivolti a gruppi di pochissimi allievi

selezionati. Scopo dell'U.P.S.U.O.S. è la formazione rivolta alla ricerca del bene, allo sviluppo delle qualità positive della persona che la aiutino nella ricerca della felicità. La formazione è infatti finalizzata alla consulenza in tema di qualità della vita, e non alla cura di disturbi e patologie.

SCUOLA DI INSEGNANTI YOGA E MEDITAZIONE

La Scuola U.P.S.U.O.S. presenta i requisiti di conoscenza, abilità, e competenza previsti per la **“Figura Professionale di insegnante yoga e meditazione”** in conformità della Legge nazionale n. 4 del 14/1/2013.

Cos'è lo yoga?

Lo Yoga è molto più di una semplice forma di esercizio. È una pratica millenaria che affonda le sue radici nelle antiche tradizioni spirituali dell'India, un viaggio verso l'armonia tra corpo, mente e spirito.

Lo Yoga va ben oltre la semplice pratica fisica. Infatti, comprende anche discipline meditative e respiratorie, principi etici e di condotta, e una filosofia di vita centrata sulla consapevolezza e sulla connessione interiore. La pratica dello yoga non si limita alla durata di una classe o di una sessione, ma si estende alla vita quotidiana, influenzando il modo in cui ci rapportiamo con noi stessi, con gli altri e con il mondo intorno a noi.

Sul tappetino, lo yoga si manifesta attraverso una serie di posizioni o "asana", che rafforzano il corpo, migliorano la flessibilità e promuovono l'equilibrio. Ma allo stesso tempo, ogni asana è un esercizio di consapevolezza: siamo invitati a osservare le sensazioni del nostro corpo, a seguire il flusso del nostro respiro, a rimanere presenti nel momento.

In parallelo alla pratica fisica, lo yoga incoraggia la meditazione e la pratica respiratoria o "pranayama". Queste tecniche aiutano a calmare la mente, a ridurre lo stress e l'ansia, e a coltivare un senso di pace e serenità interiore.

Ma forse, il più grande dono dello yoga è la sua capacità di promuovere un senso di

unione. Lo yoga ci insegna che non siamo esseri separati, ma siamo profondamente connessi con il mondo che ci circonda. Attraverso la pratica, possiamo sperimentare questa connessione in modo profondo e personale, e portare questa consapevolezza nella nostra vita quotidiana.

Per diventare insegnanti di yoga, è necessario immergersi in queste pratiche e principi, e sviluppare la capacità di guidare gli altri lungo questo percorso. È un impegno che richiede dedizione, passione e un autentico desiderio di servire. Ma la ricompensa è immensa: l'opportunità di contribuire al benessere degli altri e di fare la differenza nella loro vita.

Il nostro Corso di Alta Formazione Professionale per diventare insegnanti di yoga e meditazione è stato appositamente progettato per guidarvi lungo questo percorso.

FINALITA' DELLA SCUOLA

La finalità della nostra scuola è molto più di formare insegnanti di yoga e meditazione. Il nostro obiettivo è di creare educatori consapevoli e preparati.

Siamo impegnati a creare un ambiente di apprendimento che incoraggia l'esplorazione personale, la crescita spirituale e l'impegno verso un autentico stile di vita yogico.

Ecco alcune delle finalità principali della nostra scuola:

1. ****Formazione di alta qualità****: Il nostro corso è progettato per fornire una formazione completa e approfondita che copra tutti gli aspetti della pratica yoga e meditativa. Da tecniche di respirazione e posizioni di yoga, a principi filosofici e etici, ci impegniamo a fornire una formazione che prepari i futuri insegnanti a guidare classi in modo sicuro, efficace e ispirato.
2. ****Sviluppo personale e spirituale****: Crediamo che per diventare un bravo insegnante, si debba prima diventare un bravo studente. Pertanto, incoraggiamo tutti i partecipanti a immergersi completamente nella pratica yoga e a intraprendere un viaggio di auto-scoperta e crescita personale.

3. **Cultura dell'empatia e dell'ascolto**: Nella nostra scuola, l'empatia e l'ascolto attivo sono considerati fondamentali. Ci impegniamo a formare insegnanti capaci di creare un ambiente accogliente e di sostegno, in cui ogni studente si senta ascoltato, rispettato e valorizzato.

4. **Responsabilità etica e professionale**: Promuoviamo un approccio all'insegnamento dello yoga che sia etico, responsabile e rispettoso. I nostri studenti impareranno l'importanza di agire con integrità, di rispettare i limiti personali e professionali, e di utilizzare la loro posizione di insegnanti per promuovere il benessere e la crescita personale.

5. **Comunità e collegamento**: Infine, la nostra scuola è una comunità. Cerchiamo di creare un ambiente in cui i partecipanti possano connettersi, condividere e imparare gli uni dagli altri, e in cui possano sentirsi parte di una rete più ampia di insegnanti di yoga e meditazione.

La nostra finalità è di far emergere il miglior insegnante che potete essere.

Obiettivi

Il nostro Corso di Alta Formazione Professionale per Insegnanti di Yoga e Meditazione è progettato con obiettivi chiari e precisi, con l'intento di fornire ai partecipanti le competenze, le conoscenze e la confidenza necessarie per insegnare yoga e meditazione a vari livelli. Ecco gli obiettivi principali del nostro corso:

1. **Mastery of Yoga Techniques**: Fornire una comprensione approfondita delle tecniche dello yoga, tra cui asana (posizioni), pranayama (tecniche di respirazione), mudra (gesti delle mani), bandha (blocco energetico), e sequenziamento delle classi di yoga.

2. **Understanding Yoga Philosophy**: Offrire una panoramica dettagliata della filosofia dello yoga, includendo lo studio dei Yoga Sutras, del Bhagavad Gita, e dei

concetti chiave come Dharma, Karma, e i principi etici dello yoga (Yamas e Niyamas).

3. **Meditation Practice and Theory**: Trasmettere una comprensione solida della teoria e della pratica della meditazione, inclusi vari stili e tecniche di meditazione, gli effetti fisiologici e psicologici della meditazione, e le strategie per insegnare la meditazione in modo efficace.

4. **Teaching Skills Development**: Sviluppare abilità didattiche efficaci, come la capacità di dimostrare le pose, di fornire indicazioni verbali chiare, di creare un ambiente di apprendimento sicuro e accogliente, e di gestire le differenze individuali e le esigenze degli studenti.

5. **Self-practice and Personal Growth**: Promuovere la pratica personale dello yoga e della meditazione e incoraggiare l'auto-scoperta, la riflessione personale e la crescita spirituale come parte integrante del percorso di formazione dell'insegnante.

6. **Professional Ethics and Responsibility**: Fornire una comprensione chiara delle responsabilità etiche e professionali di un insegnante di yoga, compresa l'importanza del rispetto per gli studenti, della gestione appropriata dei confini, e dell'adempimento con integrità al ruolo di insegnante.

Al termine del corso, i partecipanti avranno acquisito le competenze, le conoscenze e la sicurezza per guidare le classi di yoga e meditazione, oltre ad avere una comprensione più profonda di sé stessi e della pratica yogica.

METODOLOGIA DIDATTICA

Il nostro Corso di Alta Formazione Professionale per Insegnanti di Yoga e Meditazione impiega una metodologia didattica altamente interattiva ed esperienziale, progettata per incoraggiare sia l'apprendimento teorico che pratico. Di seguito sono descritte le nostre principali strategie didattiche:

1. **Lezioni Teoriche**: Le nostre lezioni teoriche sono pensate per fornire una solida

base di conoscenza su vari aspetti dello yoga e della meditazione. Questo include lo studio dei testi classici dello yoga, la comprensione delle diverse tecniche di yoga e meditazione, l'apprendimento della filosofia e dei principi dello yoga, e molto altro.

2. ****Pratica GUIDATA****: La pratica guidata di yoga e meditazione è un elemento fondamentale del nostro corso. Gli studenti avranno l'opportunità di sperimentare direttamente le tecniche che stanno imparando, sotto la guida esperta del didatta.

3. ****Insegnamento Supervisionato****: Gli studenti avranno l'opportunità di sviluppare le proprie competenze di insegnamento attraverso sessioni di insegnamento supervisionate. Questo include la pianificazione e l'insegnamento di lezioni di yoga e meditazione, con feedback costruttivi da parte dei nostri esperti insegnanti.

4. ****Laboratori ed Esercitazioni****: Organizziamo laboratori ed esercitazioni per permettere agli studenti di esplorare in profondità vari aspetti della pratica e dell'insegnamento dello yoga e della meditazione. Questi possono includere laboratori su argomenti specifici, esercitazioni di insegnamento, discussioni di gruppo e altro ancora.

5. ****Studio Indipendente e Riflessione Personale****: Incoraggiamo gli studenti a integrare ciò che hanno imparato attraverso lo studio indipendente e la riflessione personale. Questo può includere la lettura di testi assegnati, la scrittura di riflessioni personali, la pratica personale di yoga e meditazione, e molto altro.

6. ****Supporto e Feedback Continuo****: Forniamo supporto e feedback continuo per aiutare gli studenti a progredire nel loro percorso di formazione. Questo include feedback individualizzato, incontri di consulenza, e l'accesso a risorse online e a una comunità di apprendimento di supporto.

Attraverso queste metodologie didattiche, miriamo a fornire un ambiente di apprendimento stimolante e supportivo in cui gli studenti possono sviluppare le competenze e le conoscenze necessarie per diventare insegnanti di yoga e meditazione efficaci e ispiratori.

DESTINATARI DEL CORSO

Il nostro Corso di Alta Formazione Professionale per Insegnanti di Yoga e Meditazione è progettato per un'ampia gamma di individui appassionati di yoga, meditazione e benessere personale. Di seguito, i principali destinatari del corso:

1. ****Praticanti di Yoga****: Se sei uno studente di yoga che desidera approfondire la tua pratica e condividerla con gli altri, questo corso ti offre gli strumenti e le conoscenze necessarie per trasformarti in un efficace insegnante di yoga.
2. ****Professionisti del Benessere****: Se sei un professionista del settore del benessere, come un fisioterapista, un allenatore personale, un nutrizionista o un consulente del benessere, questo corso ti permetterà di integrare lo yoga e la meditazione nella tua pratica professionale, ampliando la tua gamma di servizi.
3. ****Counselor e Terapeuti****: Se sei un counselor o un terapeuta, l'incorporazione dello yoga e della meditazione nel tuo lavoro può fornire un ulteriore strumento per aiutare i tuoi clienti a gestire lo stress, l'ansia, la depressione e altre problematiche di salute mentale.
4. ****Cercatori****: Se stai cercando di sviluppare una pratica spirituale o di trovare strumenti per la crescita personale e la consapevolezza di sé, questo corso ti permetterà di esplorare lo yoga e la meditazione in modo più profondo e strutturato.
5. ****Chiunque desideri una carriera nello yoga****: Se sei alla ricerca di una carriera che promuova uno stile di vita sano, l'equilibrio mente-corpo e lo sviluppo personale, diventare un insegnante di yoga e meditazione può essere il percorso ideale per te.

Nessun prerequisito specifico è richiesto per partecipare al corso, se non un genuino interesse per lo yoga e la meditazione e la volontà di apprendere. Accogliamo studenti di tutte le età, indipendentemente dal loro background, esperienza di yoga o livello di forma fisica.

PIANO DI STUDI

PRIMO ANNO

1 LEZIONE

Teoria: Introduzione allo Yoga: Asana, Pranayama, Mudra e Bandha *Metodologia:* Studio-Conoscenza-Insegnamento

Asana: Pawanmuktasana I, Sukhasana, Siddhasana, Siddhayoniasana *Pranayama:* Anapanasati

Meditazione: Portare la mente nel corpo. Sostenere l'attenzione

2 LEZIONE

Teoria: Anatomia e Yogasana *Metodologia:* Metodi di insegnamento *Asana:* Pawanmuktasana II

Pranayama: Purna Pranayama *Meditazione:* Gyan, Chin, Bhairava Mudra

3 LEZIONE:

Teoria: Fisiologia Yoga: Prana, Nadi e Chakra, Guna, Dosha, Kosha

Metodologia: Insegnare a specchio, guidare con il respiro

Pratica: Pawanmuktasana III

Pranayama: Fasi del respiro e Sama Vritti

Meditazione: Assorbimento meditativo. Trataka e Shanmukhi mudra

4 LEZIONE

Teoria: Vedanta, Upanisad, Bhagavad Gita e Jnana Yoga

Metodologia: Vinyasa Krama

Asana: Vajrasana, Marjariasana, Makarasana, Shashankasana, Ardha Bhujangasana, Balasana, Supta Udarakarshanasana

Pranayama: Sama Vritti, Ujjayi, Khecari Mudra

Meditazione: La meditazione vedanta

5 LEZIONE

Teoria: Brahmanesimo e Bhakti Yoga

Metodologia: Come si guida lo svolgimento di un asana

Asana: Chaturanga dandasana, Vyaghrasana, Vasisthasana, Chakrasana, Meru Vakrasana

Pranayama: Sama Vritti Ritmo quadrato (1:1:1:1)

Meditazione: Mantra (Om, Gayatri, Mahamrityunjaya mantra, Om Namah Shivaya)

6 LEZIONE

Teoria: Darsana, Samkhya e Karma Yoga

Metodologia: Guidare l'ascolto

Asana: Paripurna Navasana, Setu Bandha Sarvangasana, Ustrasana, Dandasana, Shava Udarakarshanasana

Pranayama: Bhramari Pranayama

Meditazione: Hamsa e Meditazione di disidentificazione

7 LEZIONE

Teoria: Yoga Sutra e Raja Yoga

Metodologia: Come si corregge un asana

Asana: Adho Mukha Svanasana, Bhujangasana, Shashank Bhujangasana, Ashwa Sanchalanasana, Ashtanga Namaskara , Astha Uttanasana, Padahastana *Pranayama:* Visama Vritti (1:2 e 1:4:2)

Meditazione: Meditazione Tantrica

8 LEZIONE:

Teoria: Shivaismo, Tantrismo, Gheranda Samhita e Hatha Yoga Pradipika *Metodologia:* Il vinyasa yoga

Asana: Surya Namaskar (Saluto al sole)

Pranayama: Nadi Shodana

Meditazione: Shakti Mudra, Shivalinga Mudra, Mantra Solari

9 LEZIONE

Teoria: Yoga Nidra

Metodologia: Il ruolo del silenzio

Pratica: Conduzione Yoga Nidra

10 LEZIONE

Tecniche di counseling: comunicazione e ascolto attivo

SECONDO ANNO

11 LEZIONE

Tecniche counseling: Accompagnamento individuale

12 LEZIONE

Teoria: Taoismo e principali testi (Daodejiin, Zhuangzi) *Metodologia:* L'insegnamento cuore a cuore

Asana: Qi Gong: Aprire 9 porte, Automassaggio Yin e Yang *Pranayama:* Respirazione taoista

Meditazione: Meditazione Taoista (Wu Wei)

13 LEZIONE

Teoria: Filosofia Buddhista e Nobili Verità

Metodologia: Come condurre una sessione di meditazione *Asana:* Virabhadrasana I, II, III e Ganapatiasana *Pranayama:* Viloma Pranayama 1

Meditazione: Samatha Vipassana

14 LEZIONE

Teoria: Buddismo Theravada, Ottuplice Sentiero

Metodologia: Come organizzare una lezione Yoga

Asana: Trikonasana, Parsvakonasana, Ardha Chandrasana, Parighasana *Pranayama:* Viloma Pranayama 2

Meditazione: Meditazione sugli elementi

15 LEZIONE

Teoria: Buddismo Mahayana, Nagarjuna, Yogacara

Metodologia: Il silenzio del Buddha

Asana: Muladhara Mudra, Vrksasana, Parivritta Trikonasana, Parivritta Parsvakonasana

Pranayama: Anuloma Viloma

Meditazione: Meditazione Camminata

16 LEZIONE

Teoria: Buddismo Cinese, Terre Pure *Metodologia:* L'importanza dell'ironia

Qi gong: Fang Song Gong, Duan Lian *Pranayama:* Ricarica pranica (Prana Mudra)

Meditazione: Meditazione zazen

17 LEZIONE

Teoria: Buddismo Zen: Soto e Rinzai

Metodologia: Insegnare con la mente del principiante *Qi Gong:* Ba Duan Jin, Zhan Zhuang

Pranayama: Respiro dell'albero

Meditazione: Meditazione khinin e Pratiche meditative

18 LEZIONE

Teoria: Buddismo Tantrico e Vajrayana

Metodologia: Scegliere l'insegnante

Asana: Utkatasana, Paksinasana, Dwikonasana, Parsvottanasana, Prasarita Padottanasana, Padangusthasana

Pranayama: Nadi Shodana e Respirazione in 9 cicli

Meditazione: Meditazione analitica (Gom, Shine, Lak Tong)

19 LEZIONE

Teoria: Nada Yoga e Suonoterapia Pratica: Mantra e conduzione Yoga Nidra *Metodologia:* Il suono del silenzio

20 LEZIONE

Creazione e Conduzione Lezione Yoga e Meditazione

TERZO ANNO

21 LEZIONE

Teoria: Moderne scuola Yoga

Metodologia: Il rapporto fra tradizione ed esperienza

Asana: Karandava Mudra, Hamsasana, Urdhva Mukha Svanasana, Kapotasana, Lakiniyasana

Pranayama: Bastrika 1

Meditazione: Meditazione kundalini

22 LEZIONE

Teoria: Psicosomatica

Metodologia: Personalizzare la pratica

Asana: Viparita karani, Salamba Sarvangasana, Halasana, Matsyasana *Pranayama:* Bastrika 2

Meditazione: Abbracciare la rabbia

23 LEZIONE

Teoria: Yoga Terapia

Metodologia: Personalizzare i percorsi

Asana: Purvottanasana, Sarpasana, Shalabhasana, Jathara Parivartanasana, Dhanurasana, Chakrasana

Pranayama: Kapalabhati 1

Meditazione: Meditazione sulla sofferenza

24 LEZIONE

Teoria: Yoga e Mindfulness

Metodologia: Affidare un sadhana

Asana: Supta Virasana, Janu Shirshasana, Parivritti Janu Shirshana, Pashimottanasana, Ardha Matsyendrasana

Pranayama: Kapalabhati 2

Meditazione: Meditazione nella quotidianità

25 LEZIONE

Teoria: Yoga per bambini

Metodologia: Insegnare la gioia

Asana: Simhasana, Natarajasana, Natavarasana, Kurmasana *Pranayama:* Sitali e Sitkari

Meditazione: Meditazione come arte

26 LEZIONE

Tecniche di counseling: Conduzione gruppi, mediazione e facilitazione

27 LEZIONE

Teoria: Simulazioni conduzioni individuali

28 LEZIONE

Teoria: Simulazioni conduzioni gruppi meditazione

29 LEZIONE

Teoria: Simulazioni conduzioni classi Yoga

30 LEZIONE

Esame finale e deontologia

SUPERVISIONI Dalla seconda metà del primo anno è obbligatorio accompagnare alla formazione professionale almeno 5 ore di supervisione per ogni singolo anno. Sarà discrezione dell'allievo scegliere il didatta con cui svolgere supervisione.

TIROCINIO

Le attività di tirocinio consistono nell'assegnazione di un progetto da realizzare e seguire e saranno svolte in varie modalità sia all'esterno che all'interno della Scuola, per consentire all'allievo di confrontare la specificità del proprio modello di formazione con la domanda articolata dell'utenza e di acquisire esperienza di interventi in Yoga e Meditazione.

TEST DI VERIFICA

Un esame scritto da 30 domande a risposta multipla per ogni modulo. In caso di insufficienza sarà programmato un orale integrativo

ESAME FINALE E TESI

Al termine del percorso formativo triennale l'allievo curerà con la supervisione di un docente con funzione di relatore, una tesi conclusiva. E' previsto un esame finale, composto da una interrogazione orale e dalla discussione della tesi che avverrà nel mese di giugno dell'ultimo anno di fronte alla commissione con corpo docenti. Oltre alla discussione della tesi, l'allievo discuterà la relazione sul tirocinio svolto. Il superamento dell'esame permette il conseguimento della qualifica ed il rilascio del Diploma di Insegnante Yoga e Meditazione che consente l'iscrizione al Registro Nazionale dell'U.P.S.U.O.S. e la richiesta di iscrizione allo CSEN

I numeri della formazione

Il corso ha una durata complessiva di tre anni per un monte ore totale di 1500 ore, prevede l'applicazione da parte dell'allievo di un valore medio di 500 ore/anno, così distribuite:

80 ore di formazione annuale live

180 ore su piattaforma

90 ore di attività redazionali

150 ore di pratica individuale, lavori di gruppo, produzione materiale video.

Le attività su piattaforma sono articolate in attività di studio di teoria forniti dalla scuola con dispense, video e test, la pratica professionale concerne laboratori e tirocinio, le attività redazionali consistono nella formulazione di elaborati e tesi finale.

Il metodo

In maniera originale rispetto ai tradizionali percorsi, il modello formativo della U.P.S.U.O.S. prevede incontri live con il docente di riferimento, studio personale e molta attività pratica: gli argomenti teorici sono alternati a laboratori interattivi, attività didattico esperienziali, sensibilizzazione e formazione per la crescita personale, professionale e scientifica, gruppi di progettazione operativa e supervisione finalizzati alla pratica operativa.

TITOLO RILASCIATO

Il titolo rilasciato, al termine del percorso triennale di formazione nel protocollo U.P.S.U.O.S. e dopo la discussione della tesi finale, è:

ATTESTATO DI DIPLOMA IN INSEGNANTE YOGA E MEDITAZIONE da 1500 ore.

Il diploma finale rilasciato dall'U.P.S.U.O.S. è valido per la certificazione delle professioni ai sensi della legge 4/2013. Tutti i diplomati della U.P.S.U.O.S. hanno diritto all'iscrizione nel registro professionale pubblico del sito ufficiale dell'U.P.S.U.O.S. come disposto dalla legge 4/2013.

COSTI | TRIENNIO

Costo riservato agli allievi che si associano per intero percorso: €3300

Modalità di pagamento: €300,00 all'iscrizione (Compreso nel totale) + Pagamento rateale in varie modalità senza nessun tasso di interesse

Varie OPZIONI: **30 rate da €100,00** + €2 Tasse da versare. | **24 rate da €125** + €2 Tasse da versare

CALENDARIO

1 INCONTRO AL MESE: Un sabato al mese

I ANNO DA OTTOBRE A LUGLIO

II ANNO DA SETTEMBRE A GIUGNO

III ANNO DA SETTEMBRE A GIUGNO