



## LA TRADIZIONE

La post formazione approfondisce la trasmissione degli insegnamenti dello yoga nel lignaggio di T. Krishnamacharya e di T.K.V. Desikachar. **Il triennio di postformazione è aperto a tutti gli insegnanti di tradizione Viniyoga.**

## LE FINALITÀ, GLI OBIETTIVI

Nel **triennio 2024 - 2027** dedicato alla postformazione si approfondiscono

- i temi dell'insegnamento individuale
- quello della costruzione di pratiche a carattere cikitsa

## DATE e modalità

Il primo anno del triennio di post formazione avrà inizio domenica il 9 giugno 2024 per concludersi entro giugno 2025. Nel corso del primo e del secondo anno sono previsti 5 seminari, in altrettanti weekend (per un totale di 65 ore). Nel terzo anno sono previste invece 70 ore di docenza.

Gli incontri potranno essere sia in presenza che online, su piattaforma zoom.

### **Il primo seminario 2024**

La prima data è sabato 9 giugno 2024; *in questo incontro saranno valutati con il gruppo date e orari successivi*, insieme agli interessi specifici e alle proposte dei partecipanti.

Questo primo seminario di post formazione, pur avendo un carattere introduttivo, permetterà di entrare già nel vivo dell'insegnamento individuale e nella costruzione di pratiche a carattere cikitsa.

## IL PROGRAMMA

Si elencano le tematiche parte del programma *di massima* del primo anno e del triennio.

**ASANA** l'approfondimento di asana particolarmente importanti all'interno delle nostre pratiche.

Nel primo anno, in particolare, si vuole iniziare ad esplorare l'azione dell'inversione (viparita) e l'introduzione di alcuni asana vishesha

**VAYU** I cinque vayu: caratteristiche, aspetti energetici, effetti, valutazioni in relazione alle proposte di pratica e alle costruzioni delle sequenze

**BANDHA** l'introduzione alla pratica e all'insegnamento graduale dei bandha

**PRANAYAMA** approfondimento delle tecniche conosciute attraverso sessioni di pranayama con una costruzione complessa

**SUONO e CANTO VEDICO** particolare attenzione verrà data al suono e al canto vedico, anche in asana e pranayama

**ASPETTI STORICI DEL VINIYOGA** Sarà messo a fuoco il contesto storico in cui T. Krishnamacharya ha vissuto e trasmesso il suo rivoluzionario insegnamento, e le correnti che ne sono derivate, le loro differenze e tratti comuni.

**YOGA SUTRA** Nel triennio viene completato lo studio degli Yoga Sutra di Patanjali con la lettura, l'analisi e il commento dei libri III (Vibhuti pada) e IV (Kaivalya pada)

## IL LABORATORIO

Per tutto il triennio strumento didattico privilegiato e costante sarà il laboratorio, luogo in cui ognuno è chiamato a sperimentare, osservare, aprire visioni e scenari, ipotizzare soluzioni di pratica. Grazie a questa modalità didattica gli allievi della post formazione saranno invitati ad esplorare, praticare e approfondire i molteplici aspetti della relazione insegnante-allievo/a nel contesto individuale (uno-uno).

Gli incontri potranno essere sia in presenza che online, su piattaforma zoom



Info:  
[www.scuolayogaroma.it](http://www.scuolayogaroma.it)  
[segreteria@scuolayogaroma.it](mailto:segreteria@scuolayogaroma.it)  
Eleonora 335 6571924