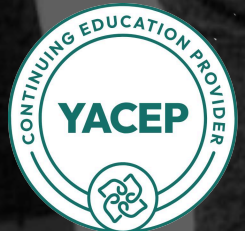


PROGRAMMA DI STUDIO

CORSO INSEGNANTI DI YOGA E MINDFULNESS PER BAMBINI

- Adatto ai principianti -



 KAVAALYA



“Prima di insegnare ad un
bambino a leggere,
insegnategli che cosa sono
l'amore e la verità”

- Mahatma Gandhi

CORSO DI INSEGNANTE DI YOGA PER BAMBINI

Si tratta di un programma di specializzazione di 95 ore, certificato da Yoga Alliance, che ti prepara a diventare istruttore di yoga per bambini e adolescenti. È adatto ai principianti e fornisce tutti i fondamenti dello yoga: asana, meditazione, tecniche di respirazione, mindfulness, anatomia, ayurveda... oltre alle più recenti tecniche di insegnamento per acquisire la fiducia necessaria per insegnare a bambini di tutte le età e organizzare le proprie lezioni.



6 settimane di
formazione



Adatto ai
principianti



Accesso
illimitato



Stage*
(volontario)

**Tutte le lezioni dal vivo vengono registrate per essere guardate in seguito se non si può partecipare.*



IL SISTEMA KAVAALYA

Lo yoga è l'esperienza di essere uno con tutto. Per sperimentare lo stato dello yoga, l'unione di corpo e mente è un requisito fondamentale.

In questo contesto nasce il sistema Kavaalya, un concetto unico della nostra scuola che facilita la comprensione e la pratica essenziale dello yoga antico.

L'obiettivo della formazione del sistema Kavaalya è garantire che gli studenti formati e certificati come insegnanti possano esercitare la loro nuova professione con la massima credibilità e impatto sulla loro comunità.

Un insegnante formato nel sistema Kavaalya trasmette coerenza e proietta l'insegnamento come concetto portante dell'apprendimento e della pratica dello yoga.

Questo modo di lavorare ci pone anno dopo anno come scuola di riferimento per migliaia di studenti in tutto il mondo.

Alcune cifre:

Lezioni dal vivo

4.455 h

Classi registrate

1.867 h

Asana

2.544 h

Meditazione

655 h

Anatomia

430 h

Pranayama

387 h

- 520 lezioni ogni mese dell'anno -

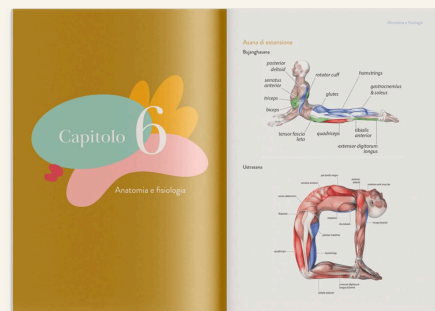


IL PROGRAMMA INCLUDE:

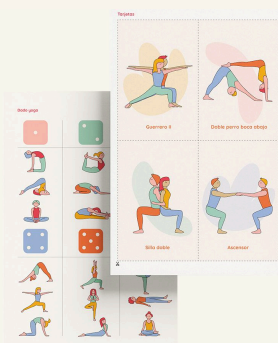
MANUALE DEL CORSO



MANUALE DI ANATOMIA



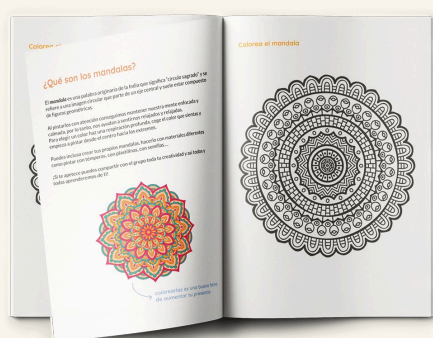
TACCUINO DA GIOCO



CARTE CON LE PRINCIPALI ASANA DI HATHA YOGA



MANDALA

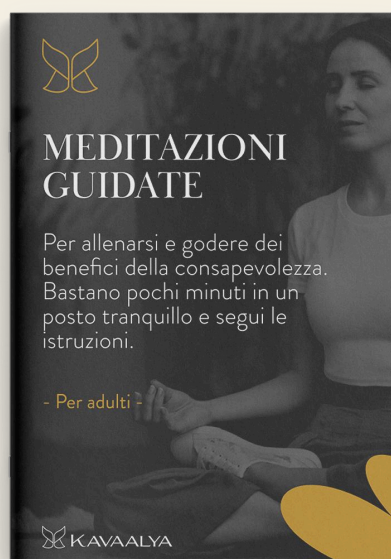


POSTER SALUTI AL SOLE



BONUS EXTRA

(Incluso se ti iscrivi ora)





QUESTO CORSO È PER...

- ✿ Tutti coloro che lavorano o vogliono lavorare con bambini e adolescenti.
- ✿ Insegnanti di yoga, meditazione e mindfulness che vogliono specializzarsi.
- ✿ Madri e padri che vogliono imparare lo yoga e la mindfulness e insegnarli ai loro figli.
- ✿ Monitor del tempo libero in ludoteche, animatori, assistenti...
- ✿ Educatori della prima infanzia e assistenti d'asilo.
- ✿ Professionisti dello sport per bambini.

I TUOI INSEGNANTI

Specialisti per ciascuna materia



Federica Paletti

Coordinatrice del corso di insegnante di Hatha Yoga, specializzata in yoga per bambini e adolescenti e per persone con diversità funzionali.

Federica Paletti è un'insegnante di yoga italiana che vive in Francia. Da sempre affascinata dall'essenza dell'Essere e la connessione con l'universo, ha scoperto lo yoga durante un viaggio in Messico. Si appassiona immediatamente a questa pratica, e decide di dedicarsi completamente a essa.

Per Federica, lo yoga è molto più che una serie di posture fisiche. È una profonda consapevolezza del corpo, è il controllo della respirazione e l'armonizzazione del legame tra il corpo e la mente. Attraverso lo yoga, trova un equilibrio e una serenità che desidera condividere con i suoi studenti.

Federica possiede una competenza diversificata nello yoga, includendo vari stili come l'Hatha, il Vinyasa e lo Yin yoga. È anche formata in Fly yoga, Fly yoga prenatale e yoga per bambini. Questa diversità di competenze le permette di adattare i suoi insegnamenti alle varie esigenze dei suoi studenti.



Abhinav Sirohi

Professore di Filosofia dello Yoga

Abhinav Sirohi è un insegnante di filosofia dello yoga che vede lo yoga non solo come una pratica, ma come uno stile di vita radicato nell'antica saggezza vedica. Per lui, il mondo moderno — con il suo stress, le distrazioni e la continua ricerca — ha allontanato le persone dalla loro vera natura, portando sofferenza nella salute, nelle relazioni e nella pace interiore. Ispirato dagli insegnamenti del suo maestro, Gurudev Sri Sri Ravi Shankar ji, Abhinav ha scelto di dedicare la sua vita a rendere la filosofia yogica tradizionale accessibile e pratica per il mondo di oggi.

È un insegnante di yoga certificato dal Ministero AYUSH del Governo indiano e ha conseguito titoli post-laurea in Psicologia e Scienze Yogiche presso l'Università SVYASA di Bangalore. Abhinav guida le persone a riaccendere il proprio benessere fisico, emotivo, spirituale e soprattutto mentale — un'armonia integrata che la filosofia vedica antica offre in abbondanza. Il suo approccio all'insegnamento è radicato ma trasformativo, conducendo i cercatori dal rumore della mente alla chiarezza del Sé.



I TUOI INSEGNANTI

Specialisti per ciascuna materia



Silvia Francini

Insegnante di Ayurveda

Dopo la laurea in Scienze Statistiche, inizia gli studi come Operatrice Olistica nel 2009. Da sempre appassionata di massaggi e culture orientali ha conseguito diversi attestati di formazione tra cui quelli in massaggio Linfodrenante metodo Vodder; Massaggio Plasmatica Corporea, Massaggio Drenante Emolinfatico, Massaggio Thai Decontratturante.

Nel 2012 ha conseguito l'Attestato di Formazione Triennio Accademico di Operatore Ayurveda e Massaggi Orientali presso la scuola Mekong di Antonio Ranalli di Padova. Dopo questa esperienza formativa intensa ha conseguito il Master in Ayurveda Massage in India, presso Ayurveda Institute of Kerala, nel 2013.

Sempre alla ricerca di nuove tecniche e da sempre mossa da una grande curiosità nel 2020 ha partecipato al Corso Multi-Riflessologia facciale vietnamita DIEN CHAN-Bui Quoc Chau.

**“Dimmi e dimentico,
insegnami e ricordo,
coinvolgimi e imparo”**

- Benjamin Franklin



I TUOI INSEGNANTI

Specialisti per ciascuna materia



Gaia Repiccioli

Insegnante di Hatha Yoga

Gaia è l'insegnante di Hatha Yoga e Yin Yoga nei corsi di Kavaalya. La sua formazione ha inizio all'età di 20 anni e ha accumulato una lunga esperienza, praticando e insegnando questo meraviglioso percorso verso il benessere delle persone conosciuto come Yoga.

Formatasi in India, principalmente a Mysore, ha avuto l'opportunità di praticare e imparare dai migliori e più tradizionali insegnanti, come Vijay Kumar, Vinay Kumar, B.N.S. Iyengar, allievo diretto di Krishnamacharya, considerato il padre dello Yoga moderno.

Le sue conoscenze comprendono diversi stili e rami dello Yoga: Ashtanga Vinyasa Yoga, Hatha Yoga, Iyengar, Yin Yoga, Mudra Yoga, Yoga Prenatale, Pranayama, Meditazione e Filosofia.



Alberto Allas

Insegnante di Anatomia dello Yoga

Fin da piccolo ha sentito un forte desiderio di prendersi cura delle persone in ambito terapeutico. Nel 2007 ha conseguito la laurea in fisioterapia con la consapevolezza che il percorso di conoscenza dell'essere umano era appena iniziato. Da allora non ha mai smesso di studiare, approfondendo le sue conoscenze in vari corsi legati alla sua professione, ma con una spinta sempre maggiore verso una visione olistica della terapia.

Lo studio dello shiatsu prima e dell'osteopatia poi ha ulteriormente ampliato la sua conoscenza del corpo umano nel campo dell'energia. È inoltre un insegnante di yoga certificato.



STRUTTURA DEL PROGRAMMA

Filosofia, stile di vita ed etica yogica. 14%



Background generale di questa disciplina. 15%



Tecniche, allenamenti e pratiche. 47%



Metodologia di insegnamento. 18%



Anatomia e fisiologia. 6%



Si tratta di un corso di 95 ore, sviluppato in 6 settimane e svolto online, con lezioni in diretta e preregistrate in cui sarai in contatto con specialisti che ti porteranno ad approfondire la pratica dello yoga e come adattarla a bambini e adolescenti.

Alla fine del corso, avrai imparato a conoscere lo yoga, ma anche lo sviluppo infantile, l'anatomia, l'ayurveda, la narrazione, i giochi, l'aromaterapia. La natura altamente pratica del corso ti fornirà le strategie necessarie per poter esercitare la professione di insegnante di yoga per bambini con sicurezza e fiducia.

Una volta assimilate e interiorizzate le conoscenze, le metterai alla prova nelle sessioni di insegnamento pratico (volontaria), dove dimostrerai il tuo pieno potenziale come insegnante di yoga per bambini.



PIANO DI STUDI

- 1 La filosofia, lo stile di vita e l'etica yogica.** Si apprenderanno la storia e le basi filosofiche di questo favoloso processo e come trasmetterlo ai bambini in modo professionale ed efficace per aggiungere valore alla loro crescita.
- 2 Contesto generale di questa disciplina.** Si approfondiranno i benefici di questa pratica, le principali teorie psicologiche dello sviluppo del bambino e l'influenza del gioco nel suo sviluppo. Si imparerà ad adattare la pratica in base alle diverse età e ci si avvicinerà alla pratica dello yoga adattata alle persone con bisogni educativi speciali.
- 3 Tecniche, formazione e pratiche.** Si apprenderanno le diverse asana, come eseguirle e metterle in sequenza per programmare le lezioni, le tecniche di respirazione, la meditazione, la Mindfulness, i mantra, i mandala, la gestione delle emozioni, l'aromaterapia, si apprenderanno i giochi e la creazione di storie per poter adattare le lezioni ai bambini e agli adolescenti.
- 4 Metodologia di insegnamento.** Preparazione e pianificazione di lezioni di diversa durata, uso della tecnologia, comunicazione efficace, attrezzature, dove insegnare, come promuovere i propri servizi...
- 5 Anatomia e fisiologia.** Si studiano i sistemi nervoso, scheletrico, muscolare, digestivo ed endocrino, concentrandosi sullo sviluppo psicomotorio e sugli adattamenti specifici di cui i bambini hanno bisogno durante la crescita.

Nota: poiché conosciamo la sfida dell'insegnamento ai bambini con **bisogni educativi speciali**, oltre ai contenuti già inclusi nel corso regolare su questo argomento, abbiamo aggiunto una risorsa extra di grande valore per approfondire l'integrazione dei bambini con difficoltà sensoriali.



L'IMPORTANZA DELLA MINDFULNESS

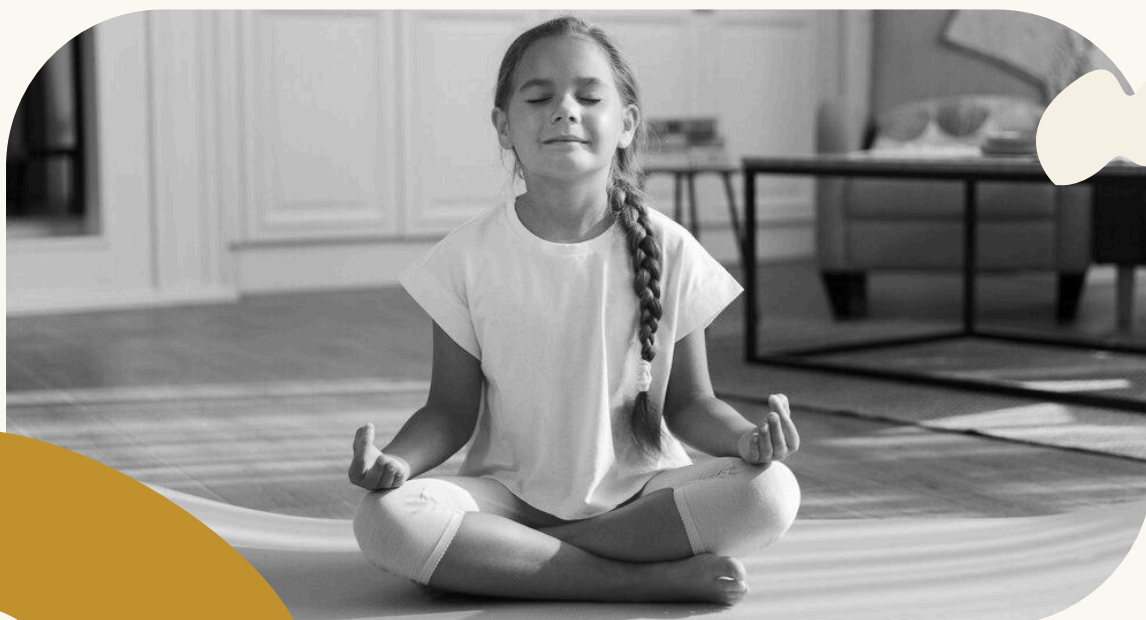
Il semplice atto di prestare piena attenzione al momento presente, che è alla base della meditazione mindfulness, eleva lo stato di coscienza e libera la mente dalla necessità di giudicare, fare confronti con il passato e temere il futuro.

Questo si traduce in calma, controllo emotivo, concentrazione, efficacia e, soprattutto, in una corretta gestione delle relazioni interpersonali, che è il fattore più influente per la felicità e il successo personale, accademico e professionale.

Poiché lo yoga è una pratica concepita per accedere alla mente attraverso il corpo, facilita e potenzia gli obiettivi delle tecniche di meditazione.

“Se ad ogni bambino di otto anni insegnassimo a meditare, elimineremmo la violenza dal mondo nel giro di una generazione”

- Dalai Lama



PRATICHE DI INSEGNAMENTO (VOLONTARIA)

Una parte essenziale del sistema Kavaalya è la formazione. Alla fine del programma gli studenti guidano il resto degli alunni della classe, sotto la supervisione degli insegnanti.

L'obiettivo di queste pratiche è quello di aiutarti a dispiegare tutta la tua creatività e a padroneggiare le abilità necessarie per insegnare una lezione di yoga per bambini o adolescenti in modo efficace.

Gli aspetti che tratteremo in questa sezione sono:

- ✿ Integrazione delle basi dell'insegnamento.
- ✿ Uso creativo di diversi strumenti per rendere la lezione di yoga divertente per i bambini.
- ✿ Uso appropriato del linguaggio adatto al gruppo a cui si insegna.
- ✿ Sviluppare la capacità di osservare e rimanere presenti durante la sessione.
- ✿ Trovare il proprio stile come insegnante di yoga e Mindfulness per bambini.





ORARI

Venerdì: alle 17:00

Sabato: alle 09:00

Due lunedì: alle 17:00

(Gli orari possono variare)

(Tutte le lezioni vengono registrate)

(ora a Roma)

In media 2 ore di lezione al giorno,
comprese le sessioni registrate



Kavaalya è una scuola autorizzata da Yoga Alliance
quindi questo corso permette agli insegnanti di
yoga di registrare ore di formazione - YACEP
(Yoga Alliance Continuing Education Provider)*.

**Maggiori informazioni sul sito web*



„Seminate subito i semi delle buone abitudini,
cresceranno poco a poco.“

— Swami Sivananda

ISCRIVITI!

