

YogaSOMATICS

250 ore YogaSOMATICS - Teacher Training
“Corso di formazione e programma di tutoraggio”

In affiliazione con Somatic Awareness Institute

Insegnante Ateeka
Organizzato da [hohm] street yoga

Milano - Italia
Maggio 2018 - Maggio 2020

Questo programma di formazione e tutoraggio arricchirà la pratica di yoga alla scoperta del movimento naturale del corpo, offrendo nuove fondamenta e una serie di competenze per insegnare lo yoga somatico ad allievi o per migliorare attraverso il movimento somatico il lavoro di chi si occupa di assistenza sanitaria e terapie olistiche.

Durante questi due anni di corso si alterneranno tecniche di YogaSOMATICS e pratiche meditative per contribuire a ridurre lo stress e spostare il patterning neuro-emotivo / psico-somatico, risvegliare la coscienza profonda del corpo, coltivare la salute, la vitalità e l'equilibrio. Si lavorerà su pratiche efficaci di connessione tra mente e corpo, radicamento, circolazione e utilizzo dell'energia vitale (*prana*), partendo dal presupposto che quando l'energia vitale è fluida ed equilibrata il corpo diviene sano. Si veicolerà l'esperienza di questa vita verso uno stato emotivo equilibrato verso chiarezza mentale e verso una comprensione più profonda del processo interiore.

Questa formazione è un'opportunità per arricchire l'esperienza nello studio del corpo e degli elementi sottili e per entrare nelle ricche sfumature delle emozioni con fiducia e potere.

Tutti i moduli includono un'indagine approfondita su *asana*, movimento, respiro, suono, contatto, anatomia emergente ed energetica, simboli collettivi e archetipi e filosofia yoga secondo una visione somatica. Tutti i moduli includono esplorazioni fatte individualmente, in partner e con contatto pratico.

MODULO 1

OPENING TO FLOW: Introduzione allo *YogaSomatics*

Maggio 18 - 20/2018

In questo modulo si introduce una nuova prospettiva di relazione. . . con la terra, con l'energia, con noi stessi e con gli altri, per impostare solide basi di questo ricco viaggio alla scoperta dello *YogaSOMATICS*.

- I principi dello *YogaSOMATICS*: sicurezza, sostegno, contenimento, libertà. Un processo di crescita sia dell'individuo sia del gruppo, basato sull'incremento della stima di sé, dell'autoefficacia e dell'autodeterminazione per far emergere risorse latenti e portare l'individuo ad appropriarsi consapevolmente del suo potenziale.
- Esplorazione introduttiva dei movimenti biologici naturali del corpo dagli inizi pre-vertebrali ai modelli neurologici e del movimento di base dell'essere umano.
- Conoscere l'ambiente terrestre e la natura: Radicamento / Sostegno / capacità di rimanere nel qui ed ora.
- Esaminare il rapporto con la gravità e il centro come risorsa energetica affidabile.
- Indagini introduttive su come liberare modelli di movimento ripetitivi e creare nuovi percorsi somatici a beneficio della salute.
- Introduzione ai Reset del sistema nervoso.
- Introduzione alla rete miofasciale e alla resilienza.

MODULO 2

BREATHINGNESS: Pranayama e movimento energetico

29 giugno - 1 luglio 2018

Il respiro è il mezzo trasparente attraverso cui ci incontriamo. La respirazione è un'azione che si trasforma in una "esistenza". Mentre ci apriamo sempre di più al nostro soffio autentico, ci sentiamo in una continua danza tra opposti che si intrecciano all'interno di noi. Il respiro è l'elemento vitale che permette la vita e il movimento ed è il primo strumento che ci consente di trovare quello spazio necessario per vivere nella pace e arricchire le nostre meditazioni.

- La natura del respiro in uscita e in entrata e la sua intima connessione con il sistema nervoso.
- Visione Yogica del "5 *Vayu*" i movimenti dell'energia Prânica.
- Nuove tecniche di pranayama che si rivelano nella libertà di vivere il respiro senza l'utilizzo di metodologie classiche.
- Il tocco del corpo interiore con il respiro, ampliare la percezione e la consapevolezza.
- Respirazione polmonare (polmoni) / Respirazione cellulare (tessuti) / Respirazione primaria (fluido).
- Riconoscere e liberare le 3 respirazioni in diverse posture Yoga come mezzo per creare nuovi percorsi neuromuscolari e respiratori, notare e aiutare a liberare il diaframma respiratorio e offrire nuovi modelli di respirazione utili alla salute.
- Riconoscere i segnali emotivi contenuti nei modelli respiratori.
- Esercitazioni e lavori pratici per imparare a rilasciare le tensioni, diventare un corpo traspirante e avviare un processo rigenerativo.

MODULO 3

INVOKING THE SPIRAL: Entrare in profondità nel fiume della vita

28 - 30 settembre 2018

Il movimento a spirale nutre e rigenera il sistema biologico. Tutte le informazioni corrono sulle spirali. Il movimento, il respiro, il suono e il contatto, attivano l'onda a spirale nei nostri corpi per liberare la tensione immagazzinata e ad aprire nuovi potenziali somatici e di vita.

- Indagine dell'osservatore nell'organismo come fluido, percezione cranio sacrale, movimento dei vari sistemi liquidi del corpo, liberazione di un movimento innovativo e rigenerativo naturale.
- Investigazione nell'utilizzo di schemi a spirale all'interno della pratica pranayama.
- Continue esplorazioni nel bio-movimento naturale / respiro attraverso lo yoga, asana come veicolo verso la quiete.
- Lettura del corpo e tessuti corporei.

MODULO 4

ROOTS & WINGS

7 - 9 dicembre 2018

Espansione e indagine approfondita delle onde spinali: come percepire più profondamente le origini del movimento all'interno del corpo e come estenderlo verso l'esterno.

Investigazioni attraverso meditazione tantriche per espandere i nostri centri ed essere in risonanza armonica con il mondo circostante.

Attraverso *asana* e *pranayama* un'esplorazione sulla radice dell'energia che da sostegno e permette l'espansione e l'evoluzione. Indagine approfondita sul tessuto corporeo e sulle connessioni neuromuscolari.

- Propriocezione e interocezione, intenzione e creatività che nascono dal movimento, il respiro e l'*asana*.
- Indagare come riconoscere e liberare schemi di movimento ripetitivi per creare nuovi percorsi di espressione somatica a servizio della salute.
- *Yoga* e Filosofia come testimone e lungo termine: come ricreare una sana immagine nel tessuto del corpo.

MODULO 5

THE YOGA OF THE EMBRYO

1 - 3 marzo 2019

Un ritorno ai nostri archetipi originari, i nostri movimenti si rivolgono verso l'interno per riflettere e esplorare i primi movimenti della vita, quelli che abbiamo sperimentato attraverso le nostre cellule durante il concepimento, lo sviluppo embrionale, il pre-natale e la nascita.

- Rilevanza ecologica dei movimenti biologici e asana da una prospettiva somatica.
- La striscia primordiale, la linea mediana, punti di riferimento per vivere in un equilibrato corpo umano.
- Esplorare la forma attraverso attraverso una "non- forma" per ricreare una nuova forma.
- Cellula e fonti indifferenziate di energia e informazioni nel corpo umano.
- Introduzione al cuore come organo risonante.

- Come la propria nascita informa lo sviluppo di tessuti / movimenti.
- Creazione di nuovi percorsi neurali in cui integrare i nostri primi momenti di vita.
- I riferimenti yogici e tantrici alla realizzazione.

MODULO 6

TEACHING EMPOWERMENT # 1: Diventare lo specchio

17-19 maggio 2019

Un incontro per approfondire il processo interno, il suo contenimento e indagare il ruolo dell'insegnante.

- Accogliere il guaritore interno - Guida interiore
- Il maschile e femminile in Yoga
- Coltivare percezione e capacità di osservazione
- Coltivare la neutralità con la pienezza della sensazioni
- Lavorare con gli aspetti Ombra / Anima / Animati della propria psiche
- Osservare e coltivare la neutralità attraverso la proiezione e il trasferimento dagli studenti

MODULO 7

SOUND & FREQUENCY in YogaSOMATICS

5 - 7 luglio 2019

Il suono crea una moltitudine di vibrazioni che iniziano con esplorazioni significative di movimento armonizzate nel corpo.

I suoni che utilizziamo nella pratica di *YogaSOMATICS* non sono ripetitivi, ma si espandono, si intrecciano, si incontrano e si complicano. Il modulo sarà uno strumento per ascoltare e aprirsi al suono e per notare l'effetto ondulatorio e vibrazionale sui tessuti del tuo corpo e comprendere come trasmetterli agli studenti.

- Suono / Vocalizzazione come attivazione per il processo rigenerativo psicosomatico.
- Suono associato al movimento.
- Suono associato a specifici contatti pratici.
- Suono come un'attivazione per la liberazione di tessuti e delle limitazioni psico-emotive.
- Esaminare la frequenza del mantra.
- Musica Sacra e vibrazioni di guarigione.

MODULO 8

THE MYSTERY OF THE COBRA

15 - 17 novembre 2019

La pratica si trasforma in preghiera, un approfondimento sulla gestualità del cobra e dei suoi movimenti come affermazione di vita. Nelle esplorazioni approfondite di *Bhujangasana* e *Matsyasna* incontriamo il simbolo collettivo del Serpente come simbolo dell'acqua, della trasformazione, della creazione, dell'energia vitale del potere, dell'eterno ritorno. Tutte le nostre meditazioni di movimento in questo modulo porteranno a una maggiore conoscenza

del sé interiore e aiuteranno a coltivare la fiducia nell'intelligenza, nel potere e nel flusso dell'energia vitale.

- La potenza curativa del piacere / Eros.
- Come riconoscere l'energia creativa intrinseca dell'energia vitale.
- La sacra anatomia del bacino e come riconoscere e liberare la tensione trattenuta in queste aree.
- Come creare confini sicuri in cui esplorare l'energia vitale.
- La ritualità nella pratica - come praticante e nella gestione di uno "spazio rituale" per i tuoi studenti.
- La quiete fisica dello stato meditativo.

MODULO 9

TEACHING EMPOWERMENT # 2: L'arte della trasmissione

28 Feb - 1 Marzo 2020

Il maestro Sufi *Hazrat Inayat Khan* lo spiega così: *"L'opera di un insegnante mistico non è quello di insegnare, ma di sintonizzarsi, di accordare l'allievo in modo che possa diventare lo strumento di Dio. Poiché l'insegnante mistico non è il suonatore dello strumento; lui è il sintonizzatore. Quando lo ha sintonizzato, lo consegna nelle mani del Musicista che può così suonarlo. Il dovere dell'insegnante mistico è essere al servizio come sintonizzatore"*. Mettere in pratica e imparare a trasmettere agli studenti l'esperienza personale e l'ampio studio in modo libero, coerente, pertinente ed efficace.

- Protocollo professionale per gli insegnanti di Yoga Somatico.
- Coltivare la fiducia nel campo risonante.
- Tematiche comuni che emergono in ambienti di gruppo.
- Riconoscere il ruolo dell'io.
- Definire le abilità di osservazione.
- Protocolli per specifici problemi di salute e di movimento.
- Contenimento efficace ,stare con la propria emotività.
- Definire le abilità di comunicazione attraverso la trasmissione.

MODULO 10

COMING FULL CIRCLE: Ritiro del gruppo YogaSOMATICS

19 - 24 maggio 2020

Località: Sassetta Alta - Grosseto - Toscana - Italia

Sassetta Alta sulle colline toscane, è un luogo dove stare insieme in una natura tranquilla, per integrare il lavoro che abbiamo fatto e dedicarci pienamente al *YogaSOMATICS*. In questo ritiro, si lavorerà quotidianamente anche con l'*Aqua-Yoga-Soma*, l'espressione acquatica di *YogaSOMATICS* nella splendida piscina di acqua calda del centro. Ogni giorno si avranno momenti di riflessione nel silenzio, pratica di terra, pratica acquatica, rilassamento, discussione di gruppo / Q & A, e tre FANTASTICI pasti organici al giorno come celebrazione e continuazione della pratica.

Ogni studente sarà responsabile per i costi di viaggio e di alloggio / cibo per questo ritiro. Il prezzo della pensione completa a notte è di circa 85 euro / doppia occupazione da pagare direttamente a Sassetta Alta durante il ritiro. Sito: www.sassetaalta.it .

MODULI

Per soddisfare i requisiti del programma di formazione, lo studente dovrà completare 45 ore di workshop aggiuntivi entro il 1 ° luglio 2021 tra quelli qui riportati:

- RESIDENTIAL RETREAT con Ateeka & Ola Borud– 30 - 40 hours
- CONSCIOUS TOUCH WORKSHOP con Ateeka– 15 hours
- RESTORATIVE YOGA TRAINING con Ateeka – 30 hours
- AQUATIC YOGA WORKSHOP con Ateeka – 15 - 25 hours
- MINDFULNESS & MEDITATION WORKSHOP con Ola Borud– 15 hours
- TANTRA for WOMAN con ATEEKA - 15 or 30 hours

Le date di questi corsi saranno rilasciate nel corso dell'anno e possono essere prenotate a seconda delle disponibilità dello studente. Nel corso dell'anno potrebbero essere annunciati altri moduli con Ateeka o altri insegnanti.

Il costo di questi moduli NON è incluso nel prezzo del corso.

PROCESSO DI MENTORING

Per completare la formazione completa e ricevere un certificato come YogaSOMATICS TEACHER, è necessario completare durante i due anni anche il processo di mentoring con Ateeka.

PERSONAL MENTORING - 5 ore di contatto

Una ricerca più profonda sul processo personale e di scoperta di una nuova energia vitale. Queste sessioni individuali da 60 a 90 minuti con Ateeka sono un'opportunità per creare l'integrazione e la comprensione del lavoro di gruppo e del processo interno.

Da completare:

- n°3 - 75 minuti sessioni individuale con Ateeka in persona. Il costo aggiuntivo è di 80 euro per sessione.
- n°2 - sessioni individuali di 60 minuti con Ateeka via Skype. Il costo aggiuntivo è di 55 euro per sessione.

Il costo delle sessioni individuali NON sono incluse nel prezzo di formazione.

Il credito formativo sarà valido anche per ogni sessione individuale che hai già ricevuto con Ateeka dal 1° gennaio 2016 alla data di inizio della formazione.

PRATICHE DI INSEGNAMENTO con report e feedback - 40 ore

Dopo le prime 50 ore di formazione formativa (dopo il modulo 3), si suggerisce di iniziare a condividere ciò che stai imparando con gli altri, in gruppi di piccole pratiche o integrato nelle vostre classe e con i vostri studenti.

Per completare i requisiti di formazione, bisognerà insegnare 20 sessioni di lezioni private con il materiale appreso da questa formazione e inviare un modulo di segnalazione per ogni classe ad Ateeka.

Ateeka genererà dei feedback scritti su ciascuna delle relazioni di classe. Le sessioni di classe devono avere un minimo di 1 ora di durata con un minimo di 3 studenti. (per esigenze particolari, possibile concordare delle eccezioni)

I feedback di Ateeka sono inclusi nel prezzo di formazione.

DETTAGLI DEL CORSO

- **PER CHI:**

Questo corso è aperto a professionisti di yoga maturi e aperti a nuove esplorazioni, insegnanti di yoga, bodyworker, terapisti di massaggio, specialisti di movimento, danza / professionisti somatici, professionisti del settore sanitario, fisioterapisti, allenatori personali, psicologi e consulenti che sono interessati a portare la propria pratica personale a nuove profondità di indagine e condividere quello che hanno integrato con gli altri.

- **LOCATION:**

I tre giorni di formazione:

Il corso si terrà in [hohm] street Yoga in Viale Tunisia 38 - Milano

Venerdì 18:00 - 20:30

Sabato 9:00 - 12:30 e 15:00 - 18:30

Domenica 9:00 - 12:30 e 15:00 e 18:00

Il modulo 10 - Retreat si terrà a Sassetta Alta, Italia (Toscana) presso SASSETTA ALTA AGRITURISMO. Il prezzo della pensione completa a notte è di circa 85 euro / doppia occupazione, ognuno è responsabile del pagamento vitto e alloggio e viaggio come già specificato.

- **LINGUA:**

Questo corso di formazione sarà insegnato in inglese con traduzione italiana

- **INVESTIMENTO**

corso di 160 ore con 40 ore di tutoraggio scritto e feedback

3000 Euro con deposito (600 euro) se effettuato entro il 1 ° dicembre 2017.

3300 Euro con deposito (600 euro) se effettuato dopo il 1 ° dicembre 2017.

Tutti i depositi non sono rimborsabili.

Saldo dovuto il 15 aprile 2018.

Questo investimento comprende 160 ore di insegnamento (Moduli da 1 a 10), 20 feedback di classe di mentoring tramite e-mail e materiali di supporto completi sia stampati che digitali.

POLITICA DI CANCELLAZIONE:

Se in ogni caso un partecipante sceglie in qualsiasi momento di ritirarsi dalla formazione o non è in grado di partecipare a un determinato modulo durante la durata della formazione, non verranno effettuati rimborsi, ma potranno essere concordati in futuro moduli in nuove location (costi di vitto e alloggio e viaggio a carico del partecipante)

Il prezzo della formazione NON include viaggi, alloggio o pasti.

- APPLICAZIONE DEL CORSO:

Per richiedere questa formazione, inviare il modulo di domanda (pagina seguente) ad Ateeka all'indirizzo: Ateeka111@mac.com

Per ulteriori informazioni su questo approccio somatico a yoga e Ateeka, visitare il sito www.yoga-somatics.com o inviare una mail a ateeka111@mac.com

Per domande organizzative / pratiche, contattare l'organizzatore del corso:
[hohm]streetyoga - Viale Tunisia 38 - Milano - cell- +393403972592 (Giovanna)
info@hohmstreetyoga.com

SOMATIC AWARENESS INSTITUTE

APPLICAZIONE PER LA FORMAZIONE DI YOGA SOMATICS

Grazie moltissimo per aver preso il tempo per rispondere alle seguenti domande con grande sincerità e apertura. Rispondere in Inglese o Italiano.

Nome:

Indirizzo postale: Città / Stato / Codice postale:

Nazione:

E-mail:

Sito web:

Telefono:

Nome Skype:

Data di nascita:

Contatti per emergenze:

1. Descrivi la tua esperienza personale e professionale con il bodywork, assistenza sanitaria o yoga o approcci di movimento somatico.

2. Hai un'esperienza precedente per insegnare yoga?

3. Sei un bodywork o professionista di arti movimento? Se è così, elenchi i corsi che hai preso e la tua certificazione. È il bodywork o le arti di movimento la tua professione corrente? Se no, vorresti che lo fosse?

4. Qual è il tuo lavoro attuale?

5. Hai delle condizioni fisiche o psicologiche che dovrebbero essere presi in considerazione per quanto riguarda la tua partecipazione a questa formazione? Prendi farmaci?

6. Perché sei ispirato a partecipare a questa formazione?

7. Descrivere il tuo livello di comfort con il contatto fisico.

8. Descrivere quali sono i tuoi punti di forza?

9. Quali aspetti di te stesso ritieni necessitino di una maggiore integrazione?

10. Come prevedi di applicare ciò che impari in questa formazione alla tua vita professionale?

11. Hai qualche domanda specifica su questa formazione?

Si prega di restituire l'applicazione compilata per posta elettronica in Word / Pages o documento PDF:

ateeka111@mac.com