EDUCAZIONE VITA EQUILIBRATA

PROGRAMMA CORSO DI FORMAZIONE

"Educatore Yoga – La Porta della Felicità"

"Educazione Vita Equilibrata" - Ente Accreditato MIUR

Perché frequentare la formazione?
Il corso unisce la crescita professionale e personale, formando educatori capaci di guidare gli studenti alla conquista dell'armonia del movimento, dell'autocontrollo emotivo, della gioia interiore.

La formazione restituisce allo yoga educativo la sua funzione più profonda, di aiuto allo sviluppo di bambini e ragazzi su ogni livello del loro essere: corpo, mente, sentimento, forza di volontà. Sperimenteremo insieme una vastissima gamma di strumenti educativi che si uniscono allo Yoga, con l'obiettivo di guidare gli studenti alla conquista dell'auto- controllo emotivo, di rapporti armoniosi, della concentrazione e dell'attenzione, della centratura.

Il corso permette di acquisire una professionalità sicura per:

--Proporti come Educatore Yoga nelle scuole pubbliche e private, creando progetti mirati alla Promozione del benessere basati su Yoga e Creatività per bambini e ragazzi
--Inserire il metodo a scuola, all'interno delle tue lezioni, oppure a casa, condividendolo con i tuoi figli se sei un genitore
--Condurre corsi Yoga presso centri di Yoga e meditazione, Ludoteche, Associazioni culturali, ecc...

I formatori: Graziella Fioretti e Mauro Silvestro Gioia, praticano la meditazione Yoga da trent'anni e possiedono una trentennale esperienza di insegnamento, durante la quale hanno sperimentato costantemente i benefici dello Yoga educativo, nei suoi molteplici aspetti (asana, rilassamento, concentrazione e meditazione, educazione ai valori, ecc...) per la crescita fisica, emotiva e spirituale di bambini e ragazzi, sia a scuola -all'interno delle proprie classi- che in numerosissimi altri contesti educativi.

Durante il corso potrai:

-imparare a condurre -in modo creativo ed efficace- laboratori, lezioni ed esperienze educative, basate su un approccio globale, che usa lo **Yoga insieme a tanti altri linguaggi educativi olistici**.

-acquisire un ricco repertorio di attività, giochi, tecniche educative

-imparare, attraverso il lavoro di gruppo e la guida dei formatori, a progettare laboratori educativi adatti ai vari ordini di scuola

- imparare a scrivere con competenza progetti di Yoga da sottoporre alle scuole

- imparare ad aiutare i tuoi allievi a conquistare l'armonia del movimento, la concentrazione e

l’attenzione, la serenità interiore, rapporti equilibrati, fiducia in se stessi

-acquisire gli strumenti per superare le inevitabili difficoltà che si incontrano nella gestione della disciplina nei gruppi, sperimentando la connessione profonda con bambini e ragazzi, la guida amorevole, l’assertività e l’ascolto

INSEGNAMENTI DEL CORSO

LO YOGA, IL RILASSAMENTO, LA MEDITAZIONE CON BAMBINI E RAGAZZI
-*Asana:* come presentare le posizioni Yoga ai bambini e ai ragazzi: sperimentazione del significato fisico e spirituale di ogni asana; esercizi di ricarica energetica con bambini e ragazzi; metodologia: esplorazione di svariati metodi di presentazione dello Yoga, in base all’età e ai canali di apprendimento privilegiati
-*Il rilassamento:* le fasi del rilassamento: insegnare come entrare ed uscire dal rilassamento, come calmarsi, come prendere coscienza delle tensioni per trasformarle; sviluppare e coltivare la visualizzazione, come strumento di contatto con il proprio Sé interiore.
- *Pranayama*: che cosa è il pranayama; apprendimento dei pranayama classici; giochi ed esercizi per la consapevolezza del respiro, in relazione alle diverse età.
-*La meditazione:* come e perché introdurre la meditazione con i bambini e i ragazzi: presentazione e sperimentazione diretta di una pluralità di metodi, tutti volti a rafforzare la calma, la consapevolezza, la gioia e la connessione interiore

GLI STRUMENTI DELLA PEDAGOGIA YOGA
- *Conoscere elementi della filosofia Yoga e della psico-pedagogia Yoga*: gli Yoga Sutra di Patanjali; il Raja Yoga e i suoi vari aspetti; i diversi sentieri dello Yoga; il Curricolo How- To - Live di Yogananda: individuazione delle aree di sviluppo e dei metodi
- *Conoscere i nostri studenti nella loro globalità:* conoscenza delle fasi evolutive, in relazione agli stadi di maturazione e sviluppo del corpo, della mente, delle emozioni e dei sentimenti, della forza di volontà; metodi e pratiche per integrare le diverse componenti della personalità del bambino e del ragazzo, per portare armonia ed equilibrio e condurre i gruppi tenendo conto delle differenze individuali
- *Riconoscere l’unicità di ogni allievo e guidarlo verso l’espansione:* osservare profondamente per comprendere il temperamento e la consapevolezza di ogni allievo: introduzione alla teoria Triguna, all’influenza dei Guna sullo sviluppo e ai metodi per bilanciarli ed espanderli;
- *Guidare i gruppi e l’individuo con gli strumenti della disciplina positiva e amorevole*: introduzione a principi, strategie e modalità comunicative per ottenere partecipazione, rispetto e armonia: l’assertività, l’ascolto, l’empatia; metodi per l’impostazione dei limiti e lo sviluppo della responsabilità individuale.

ALTRI STRUMENTI EDUCATIVI E DIDATTICI
-Il gioco nelle sue varie potenzialità: divertimento, cooperazione, socializzazione, energizzazione, sviluppo di sintonia e sinergia; Brain Gym per armonizzare i due emisferi cerebrali; l’arte e la manipolazione come strumenti di consapevolezza, espressione di sé e comunicazione: le tecniche della pittura, del disegno, della manipolazione della ceramica, i mandala; origami, tessiture, cucito, falegnameria, ecc...; repertori di storie per trasmettere valori; le storie e le posizioni yoga; il teatro per esprimere sentimenti, trasmettere valori,

sviluppare creatività e fiducia in se stessi; il canto e la musica per esprimersi gioiosamente: saranno sperimentati e registrati canti indiani e per bambini, per creare insieme un cd utilizzabile dai corsisti con i gruppi di studenti

METTERE IN PRATICA: COME ORGANIZZARE UN INCONTRO BASATO SUL SISTEMA EDUCATIVO:

-gestire lo spazio e il tempo dell'incontro in base ai contesti, alle età e alla numerosità dei gruppi; come creare il flusso didattico dell'incontro; come integrare in classe le attività Yoga, all'interno della giornata scolastica; come stendere un progetto educativo annuale da presentare alle scuole: condivisione di modelli progettuali con obiettivi, metodi, tempi, spazi. Incontri da attuare presso centri yoga o simili: come organizzare; come sviluppare e valorizzare il rapporto con i genitori dei bambini

LE PRATICHE SPIRITUALI: sostegno all'adulto che educa

Seguire una pratica spirituale può aiutare gli educatori per molte ragioni:

- per i bambini e i ragazzi che incontriamo siamo degli esempi da cui trarre ispirazione
- con la pratica personale possiamo avere esperienza diretta delle qualità che vogliamo trasmettere
- possiamo imparare come avere più energia, come lasciar andare le tensioni e come calmare le nostre emozioni.

Praticare in gruppo è molto utile, sia per chi è più esperto, sia per chi è agli inizi, in quanto la comunione degli intenti conferisce più intensità alla pratica. Per questo motivo il corso offre l'opportunità di partecipare a delle sedute di pratiche spirituali guidate, durante le quali sperimentare:

-semplici posizioni Yoga ed esercizi di Ricarica energetica

-canti, mantra e affermazioni

-brevi meditazioni guidate

TESINA FINALE

I corsisti elaboreranno un questionario per ottenere l'Attestato finale di completamento e una Tesina finale, teorico-pratica, basata su una traccia data, con la quale otterranno il Certificato di completamento del corso. Sarà fornita ai corsisti una ricca bibliografia di riferimento.

FORMATORI: Graziella Fioretti, insegnante di scuola primaria da più di 30 anni, ha integrato i principi e i metodi della pedagogia Yoga nel suo lavoro con i bambini nella scuola ed è autrice del libro "La porta della felicità- lo yoga in classe per educare" ed. La Meridiana, Bari 2007. Conduce regolarmente incontri di Yoga e Creatività per bambini e, insieme a Mauro, corsi di formazione per insegnanti e genitori basati sul sistema "Educazione Vita Equilibrata". Mauro Silvestro Gioia è docente di matematica nella scuola secondaria di II grado da 30 anni. Ha fatto conoscere e sperimentare lo Yoga a centinaia di ragazzi nelle scuole dove ha insegnato e in altre dove ha tenuto corsi e seminari di Yoga e meditazione per gli studenti e per gli insegnanti. Ha condotto una sperimentazione basata sullo Yoga e la meditazione, rivolta a docenti e studenti dell'Istituto "Morea Vivarelli" di Fabriano (An), sua ex -scuola di titolarità. Sono entrambi insegnanti di meditazione Yoga secondo gli insegnamenti di Paramahansa

Yogananda, autore del noto classico spirituale “Autobiografia di uno Yogi”, e sono autorizzati all'insegnamento dal CSA (Center for Spiritual Awareness- Georgia- USA) condotto da Roy Eugene Davis, diretto discepolo di Yogananda. Sono esperti in Counseling e Relazione di aiuto secondo l’approccio di Carl Rogers e Formatori Effectiveness Training – metodo Gordon (Insegnanti Efficaci, Genitori Efficaci, Giovani Efficaci, Kids Workshop centrato sul trauma). Operano da tempo nel campo della formazione del personale della scuola e attraverso l’ente formativo “Educazione Vita Equilibrata” di cui sono co-fondatori - Accreditato Miur- hanno condotto, nell'ultimo triennio, corsi di formazione riconosciuti tramite gli Uffici Scolastici Regionali di Marche, Umbria, Emilia Romagna, Lombardia, Piemonte, Abruzzo, Veneto.

Requisiti per l’iscrizione: Non è necessario possedere fin dall’inizio un’approfondita pratica personale di yoga e meditazione, anche una conoscenza iniziale è sufficiente. Durante il corso ci sarà l’opportunità di imparare le tecniche di base della meditazione, per costruire una pratica personale.

Per maggiori informazioni sul sistema educativo e le altre proposte formative:
www.vitaequilibrata.it

Frequenza*:* è richiesta ai partecipanti la frequenza continuativa di tutte le lezioni. Il completamento del percorso, nel caso di eventuali assenze, può essere effettuato frequentando le lezioni da recuperare nell’ambito di una successiva edizione del corso.

Informazioni: puoi scriverci all’indirizzo e-mail: graziellafioretti.edu@gmail.com, oppure chiamare i numeri: 329.7453084 (Graziella) 366.5477757 (Mauro)

MODULO DI ISCRIZIONE AL CORSO DI FORMAZIONE

"Educatore Yoga – La Porta della Felicità"

Rivolto ai docenti delle scuole di ogni ordine e grado

NUOVA EDIZIONE MISTA IN_PRESENZA E ONLINE

Organizzazione:"Educazione Vita Equilibrata" - Ente Accreditato MIM
Conduzione: Graziella Fioretti (Presidente Associazione Educazione Vita Equilibrata) e Mauro Gioia

Sede del corso: Centro Vita Equilibrata, Via Donatori di Sangue 6, Jesi (AN)
Durata: il corso ha una durata complessiva di 100 ore così articolate:

- **Apprendimento teorico-pratico** in_presenza e online-in diretta sulla piattaforma Zoom: 60 ore
- **Studio personale e Apprendimento e-learning**: 40 ore

Date e orari in_presenza: 24-28 agosto 2026 ogni giorno dalle 9 alle 13 e dalle 15 alle 19.
Date e orari online: 17,18 ottobre 2026: sabato 9-13 e 15-19, domenica 9-13
sabato 7 novembre, 9-13 e 15-19
Costo: il corso ha un costo di € 780 ed è accessibile con la Carta del docente (eventualmente integrato con bonifico) o con bonifico.
Iscrizioni: Compilare e inviare il presente modulo a **reginafamiglini.edu@gmail.com.** Consigliamo un'iscrizione in tempi brevi e comunque entro il 30 maggio 2026.

- **Se ha accesso al Bonus Carta del Docente** alleghi all'iscrizione il CODICE DEL BONUS. Inoltre può iscriversi anche sulla piattaforma Sofia, dove il corso è presente con ID EDIZIONE 154555.
- **Se deve integrare l'importo con un bonifico o se non ha accesso al Bonus Carta del Docente** riceverà le informazioni di pagamento a seguito della ricezione del presente modulo compilato.

Per chiarimenti e informazioni: info@vitaequilibrata.it oppure cell. 366.5477757 - 329.7453084
Valutazione finale del corso: Al termine dei lavori dovrà provvedere alla compilazione e all'invio di un questionario in uscita all'indirizzo **maurogioia.edu@gmail.com** a seguito del quale riceverà l'attestato.

IL/LA SOTTOSCRITTO/A

Cognome …… Nome ……

Nato/a a …… il …… Codice Fiscale ……

Luogo di residenza …… Provincia …… CAP ……

Via/Piazza,……

Tel …… …… E-mail ……

Docente presso (indicare i dati dell'Istituto scolastico di provenienza, ordine e grado di scuola, nome della scuola di servizio): ……

……

CHIEDE L'ISCRIZIONE al corso "Educatore Yoga – La porta della felicità" organizzato dall'associazione "Educazione Vita Equilibrata", tenuto dai formatori Graziella Fioretti e Mauro Gioia.

Data …… Firma ……

ISTRUZIONI PER CREARE IL BONUS
Categoria di prodotti: FORMAZIONE E AGGIORNAMENTO
Prodotto: CORSI AGGIORNAMENTO ENTI ACCREDITATI/QUALIFICATI ……