



Pratica Yoga & Benessere a Scuola

30 ore - formazione docenti

Finalità Generali

Gli obiettivi generali della pratica Yoga, correlate al presente progetto, sono rappresentati da :

- Miglioramento della gestione personale dello stress e della fisiologica risposta a elementi esterni intercorrenti;
- Autosservazione della dinamica personale nell'avvicinamento alla “ zona limite” di stress e management dei personali elementi critici;
- Sviluppo di metodologia attuativa per il miglioramento della percezione e gestione emotiva di condizioni ambientali lavorative “a rischio”;
- Comprensione e Applicazione di Metodologie per riconoscere e contrastare la “Sindrome del Burn Out”;
- Sviluppo dell'ascolto empatico verso sé stessi e gli altri;
- Analisi personale e del gruppo di lavoro nel mantenimento di obiettivi comuni e nella gestione di problematiche all'interno del gruppo di lavoro in situazioni ad alto rischio di caduta della performance personale e lavorativa;
- Comprensione e Applicazione del sistema Mindfulness Stress Based Reduction (MSBR) per il superamento delle problematiche correlate al disequilibrio emotivo, allo stress e ottimizzazione del lavoro di gruppo;
- Applicazione coerente e integrata delle metodologie acquisite su sé e per l'altro;
- Reset;

Il primo passo sul sentiero dello Yoga è comprendere i meccanismi della mente ed imparare a lasciare andare le abitudini non salutari, le percezioni erranee e le emozioni negative che creano sofferenza nel singolo e in chi gli sta intorno.

Successivamente si lavorerà per interiorizzare alcuni strumenti adatti allo scopo e utilizzarli in maniera integrata e coerente nella gestione della propria sfera di vita, lavorativa e finalizzata al lavoro con i ragazzi.

Finalità Specifiche

Acquisizione di strumenti relativi allo Yoga e alle discipline olistiche attraverso una proposta in moduli intensivi al fine di amplificare la sedimentazione e l'acquisizione di nuove modalità di lavoro e promuovere l'interiorizzazione di esperienze di cambiamento e di osservazione che possano essere naturalmente trasferite non come concetti meccanicamente acquisiti ma come modalità operative all'interno di un circolo virtuoso.

Modalità Operativa

Si procederà utilizzando *moduli di pratica e di formazione* specifica che si estrinsecheranno in laboratori teorico pratici per il conseguimento degli obiettivi sopra citati in un processo flessibile, dinamico e coerente.

30 ore suddivise in :

3 moduli di formazione intensiva

- Modulo 1 23 Febbraio 2019
10 ore in un'unica giornata (sabato) a partire dalle 9:30 del mattino
- Modulo 2 02 Marzo 2019
10 ore in un'unica giornata (sabato) a partire dalle 9:30 del mattino
- Modulo 3 16 Marzo 2019
10 ore in un'unica giornata (sabato) a partire dalle 9:30 del mattino

Descrizione dei moduli Formativi Intensivi

Modulo 1 - 23 febbraio 2019 (10 ore)

Introduzione alla filosofia Yoga, etica e condotta; Gli otto passi dello Yoga; Il corpo come strumento di sviluppo dell'ascolto empatico verso sé stessi e gli altri; Asana (posizioni) e pranayama (tecniche di respirazione) per promuovere consapevolezza di sé e benessere psicofisico. Comprendere la mente; Apparenza e essenza della Mente; la Meditazione e i suoi metodi: Mente e Meditazione, Meditazione ed Emozione, Meditazione e Neuroscienza; Metodologie per la concentrazione.

Modulo 2 - marzo 2019 (10 ore)

Ponti tra scienza e coscienza; Yoga Nidra e neurofisiologia dello Yoga; Yoga nei traumi e nei bisogni speciali; i Gate Somatosensitivi; La pratica Yoga in relazione al superamento di momenti difficili; Gestione dell'elemento depressivo nel lavoro (trovare il proprio strumento personale per la gestione dello stress); Cortisolo e Mindfulness; Mindfulness Based Stress Reduction: Tecniche di base.

Modulo 3 - marzo 2019 (10 ore)

Laboratorio di consapevolezza psicofisica per promuovere l'ascolto empatico verso se stessi e l'altro attraverso il respiro e la comunicazione amorevole.

Ascolto di sé e dell'altro attraverso il respiro ed il contatto consapevole:

Respirazione e relazione con la terra (sorreggersi, crollare, molleggiare)

ESPERIENZA: praticare il molleggio attivando la respirazione yogica completa (5 min. circa);

Respirazione Posteriore

ESPERIENZA: Portare attenzione al proprio respiro posteriore attraverso il contatto delle mani del compagno sulla propria schiena (10/15 min. circa);

Allungare l'espiazione

ESPERIENZA: osservare l'espiazione e lo schema respiratorio che scaturisce a seguito dell'allungamento dell' espiazione (5 min. circa);

Contatto consapevole: il dono della presenza

ESPERIENZA: poggiare le proprie mani sopra e intorno all'area in cui il compagno sente dolore (10/15 min. circa);

Il lato in ombra della montagna: introduzione alla pratica dello Yin Yoga per imparare a stare, creare e garantire lo spazio, lasciare che ogni persona faccia esperienza della propria verità attraverso l'innata saggezza del corpo sedendo nel momento presente.

Dal conflitto all'ascolto: l'arte di comunicare - i sei mantra per la comunicazione di Thich Nhat Hanh, come nutrire le relazioni con amore e rispetto;

NB

Nell'ambito di tutti i moduli la pratica Yoga (ove per pratica intendiamo lezione guidata), sarà alla base del programma in tutti gli incontri. Due lezioni giornaliere saranno sempre definite durante gli incontri per dar modo da subito ai partecipanti di esperire lo Yoga nei suoi ambiti e comprenderne le potenzialità applicative.