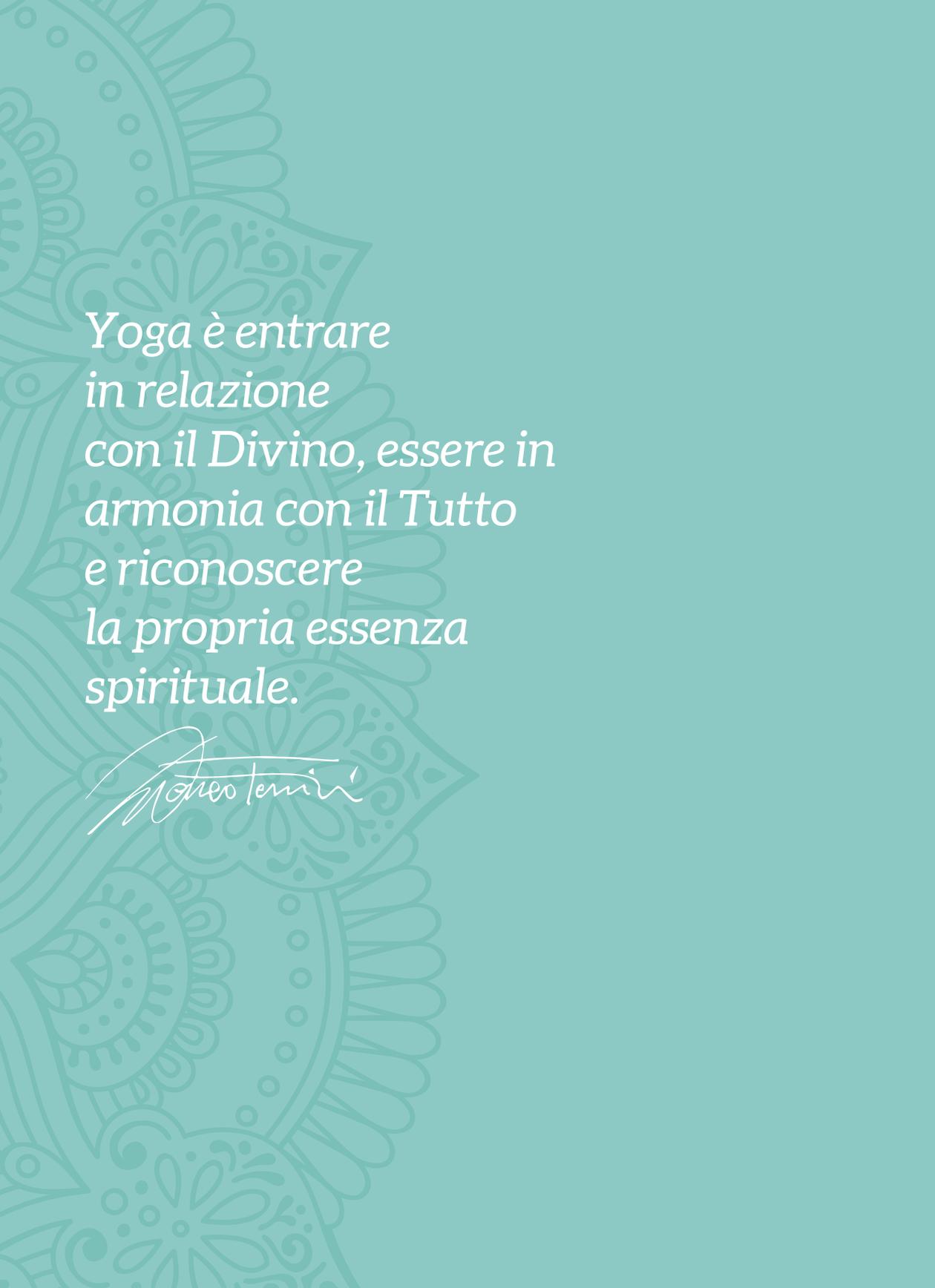




CENTRO STUDI BHAKTIVEDANTA
Università Popolare degli Studi Indovedici
Associazione non profit riconosciuta | APS



**CORSI DI FORMAZIONE E
LEZIONI DI YOGA**



Yoga è entrare
in relazione
con il Divino, essere in
armonia con il Tutto
e riconoscere
la propria essenza
spirituale.

Stefano Termini



CENTRO STUDI BHAKTIVEDANTA

Università Popolare degli Studi Indovedici

CHI SIAMO

Fondato da Marco Ferrini nel 1996, il Centro Studi Bhaktivedanta (CSB) ha il suo quartier generale a Ponsacco (Pisa) e svolge la sua attività in tutta Italia e anche all'estero.

Opera prevalentemente grazie al contributo libero e volontario di migliaia di associati e oltre 30.000 persone, fra studiosi e appassionati, seguono le nostre attività culturali, formative e divulgative con le quali intendiamo offrire un contributo di utilità e valore alla persona e alla collettività.

Nato come Associazione non profit riconosciuta e di promozione sociale, il CSB nel 2019 diventa Università Popolare degli Studi Indovedici (UPSI).

Scopo del CSB è conservare la saggezza filosofica, letteraria e spirituale del sapere millenario dei Veda, riconosciuto dall'UNESCO patrimonio dell'umanità, rendendolo disponibile a tutti attraverso corsi di studio di formazione personale e professionale, seminari, percorsi benessere yoga-ayurveda, viaggi dell'anima in India, ritiri di yoga, a cui si affianca la pubblicazione di libri, saggi, audio e video.

MISSIONE

Il nostro scopo è divulgare i millenari insegnamenti della sapienza indovedica considerati di universale saggezza e valore, aiutando l'individuo a conoscersi in profondità, a risolvere crisi e problematiche esistenziali, relazionali, familiari e professionali, sul piano personale e sociale.

VISIONE

La nostra è una meravigliosa missione di vita per condividere la sapienza Yoga e Ayurveda con un linguaggio contemporaneo e con una metodologia adatta alle problematiche di oggi. Favorendo il dialogo tra discipline occidentali e orientali, sosteniamo l'evoluzione delle persona con un approccio olistico alla conoscenza, al fine di sviluppare, migliorare ed elevare il potenziale umano e spirituale.

Marco Ferrini nasce a Ponsacco (Pisa) nel 1945. Dopo aver conseguito il diploma presso il Magistero d'Arte di Firenze, si forma presso un importante antiquario internazionale. Nel 1967 avvia il suo studio professionale di designer che lo farà collaborare con aziende italiane e internazionali tra le più quotate.



Fin da giovane sente la vocazione a conoscere i fondamentali della vita e si incammina in un avvincente percorso formativo e di ricerca. Nel 1976, finalmente la svolta: incontra il santo vaishnava A.C. Bhaktivedanta Svami Prabhupada (1896-1977), uno dei più autorevoli interpreti del pensiero spirituale e filosofico indiano, ambasciatore in occidente dello Yoga della Bhakti (lo Yoga dell'Amore), che diviene il suo maestro e lo inizia con il nome Matsya Avatar das.

Dopo anni di numerosi viaggi nei luoghi più sacri dell'India e di intensa pratica spirituale, nel 1995 fonda il Centro Studi Bhaktivedanta Accademia di Scienze Tradizionali dell'India, oggi Università Popolare degli Studi Indovedici. L'istituzione fin da subito si adopera per diffondere la saggezza universale dello yoga, con particolare attenzione agli insegnamenti della Bhakti vaishnava, sempre integrando, nell'offerta formativa proposta, la visione orientale con quella occidentale.

Caratterizza la sua attività di formatore e divulgatore un'attenzione autentica alla persona, accolta con umanità nei suoi bisogni, valorizzata con maestria nelle sue potenzialità e considerata nella sua più ampia vocazione evolutiva.

“In riconoscimento del suo contributo alla divulgazione nel mondo della conoscenza vedica e per essere fulgido esempio di vita interamente dedicata all'autentico spirito dei Veda per il miglioramento e il benessere dell'umanità” nel 2012 il Presidente dell'India e il Rettore della la Dev Sanskriti University di Haridwar, gli consegnano la medaglia d'oro con attestato onorifico e il titolo accademico Honoris Causa di Ph.D. Doctor in Philosophy.

Marco Ferrini è autore di oltre un migliaio di pubblicazioni, tra audio, video e libri, che ripropongono in chiave attuale il pensiero storico, sociologico, filosofico, psicologico e spirituale indovedico, nel dialogo tra oriente e occidente, tra contemporaneità e tradizione.



Il Centro Studi Bhaktivedanta - Università Popolare degli Studi Indovedici

I nostri corsi sono flessibili e accessibili a tutti, anche a distanza, in Italia e all'estero, e consentono di conseguire attestati di formazione a livello personale e professionale.

Ti aiutano a vivere una straordinaria esperienza di auto-trasformazione, accedendo a stadi superiori di consapevolezza.



SCIENZE TRADIZIONALI INDOVEDICHE

- Psicologia e filosofia dello Yoga
- Benessere Yoga e Ayurveda
- Scienza delle relazioni
- Armonizzazione delle emozioni
- Psicologia del ciclo della vita
- I grandi classici della Tradizione Yoga: Bhagavad-gita e Yoga Sutra di Patanjali
- Storia, arte e letteratura indovedica
- Teologia Vaishnava

YOGA E AYURVEDA

- Corsi di Yoga
- Formazione insegnanti Yoga (Adulti/ Bambini)
- Yoga retreat in India e Italia
- Certificazione UNI
- Trattamenti ayurvedici
- Consulto personalizzate
- Soggiorni benessere Yoga e Ayurveda
- Formazione in Ayurveda

COUSELING E ASSISTENTE SPIRITUALE

- Counselor
- Assistente Spirituale
- Formazione continua in counseling
- Sportello counseling

CUCINA PER L'ANIMA

- Corsi di cucina Ayurvedica
- Corsi di cucina vegetale e naturale

PERCORSI DI FORMAZIONE E LEZIONI DI YOGA

LO YOGA DEL CSB IN AULA E ONLINE

Lo Yoga è un'antica scienza dell'essere e del vivere che ti aiuta a sviluppare il tuo potenziale umano e spirituale, riportandoti al centro di te stesso. Da noi puoi imparare e praticare lo "Yoga della Tradizione", in un appassionante dialogo tra Oriente e Occidente. Puoi trasformare la tua passione per lo Yoga in uno stile di vita consapevole e insegnarlo ad altri.



Yoga con Amore®

- Apprendi lo Yoga secondo le più antiche Scienze Tradizionali Indovediche
- Acquisisci una formazione completa in Hatha e Asthanga Yoga
- Pratiche asana, pranayama, mudra, bandha, meditazione, mantra e kirtana
- Studi la filosofia, la psicologia e la spiritualità della millenaria Tradizione Bhakti Yoga
- Impari a condurre lezioni con creatività e competenza



FAI YOGA E STAI BENE

- Lezioni di Yoga
- Yoga posturale
- Yoga per DSA e persone con disabilità
- Gite Yoga al Campus CSB
per scuole primarie

1

EDUCATORE YOGA

120 ore - 1 anno

- **8** seminari
week-end / 1 al mese
- **1** esame finale
test e colloquio orale

2

ISTRUTTORE YOGA

400 ore - 3 anni

- **24** seminari
week-end / 1 al mese
- **1** seminario residenziale di 6 giorni in Italia o in India
- **1** materia di studio
Psicologia del Samkhya
- **1** verifica di fine anno
test e colloquio orale
- Sessioni di tirocinio
- Attestato

3

REQUISITI
CERTIFICAZIONE
UNI

INSEGNANTE YOGA

750 ore - 4 anni

Include il corso "Istruttore Yoga"

- il possesso del diploma da istruttore è prerequisito per iscriversi al 4° anno
- **24 + 8** seminari
week-end / 1 al mese
 - **1** seminario residenziale di 6 giorni in Italia o in India
 - **2** materie di studio:
Yoga Sutra di Patanjali I e II (Samadhi e Sadhana Pada)
 - **1** verifica di fine corso
test e colloquio orale
 - **1** esame finale
 - Tirocinio e tesi
 - **1** Attestato

4

CREDITI
ECP

INSEGNANTE YOGA PER BAMBINI

50 ore

- **3** seminari residenziali ed esperienziali
week-end / 1 al mese
ven 15,00 - 18,30
sab 9:30 - 18,30
dom 9:00 - 12,30
- Lezioni teoriche
- Laboratori pratici
- Prova finale
- Attestato

I NOSTRI CORSI IN AULA E ONLINE

Ti aspettiamo per
una lezione di prova
gratuita!
Chiamaci per ricevere
il calendario delle lezioni.

320/3264838

CORSI PROFESSIONALIZZANTI

I nostri corsi di Yoga sono **professionalizzanti**, riconosciuti a livello nazionale e internazionale dai maggiori enti del settore.

Attività disciplinata ai sensi della L. 14 gennaio 2013, n.4 (G.U. n.22 del 26.01.2013) che abilita all'insegnamento dello Yoga secondo i più alti canoni di formazione a livello internazionale.

I nostri programmi didattici, ti permettono di accedere a una formazione conforme ai requisiti e agli standard richiesti dalla Norma UNI 111661/2016 sull'insegnante di Yoga: una persona che si affaccia alla professione di insegnante di yoga ha la possibilità di certificare e veder riconosciuta la sua professionalità secondo precisi standard di qualità.

Diploma riconosciuto CSEN

Hai la possibilità di ottenere il diploma nazionale insegnante yoga CSEN/CONI e tesserino tecnico.

Convenzione nazionale CSB e CSEN

Convenzione Nazionale CSB - CSEN per la Certificazione delle Competenze a Norma UNI n.11661/2016 per gli insegnanti di Yoga.

Qualifica ENIC

Il Dipartimento Yoga e Scienze applicate del CSB è qualificato presso EN.I.C. (ente italiano di certificazione). Opera come Organismo di Valutazione per gli insegnanti di Yoga che richiedono la certificazione a Norma UNI 11661/2106.

Partnership universitaria

Il valore accademico dei nostri programmi è riconosciuto dalla Dev Sanskriti University di Haridwar, una tra le più prestigiose università indiane con la quale collaboriamo da anni.

**Stai pensando di iniziare
un percorso di Formazione
Insegnanti Yoga?**

**Vuoi sperimentare se è quello
che stai cercando?**

**Partecipa ad un seminario di
PROVA.**

**I corsi sono rivolti agli associati
CSB**

Iscrizioni aperte tutto l'anno.

**Soluzioni di pagamento
personalizzate, con rateizzazioni a
tasso zero.**

120 ore
1 ANNO

- **8** seminari
week-end / 1 al mese
- **1** esame finale
test e colloquio orale

DESCRIZIONE

Puoi accedere ad un corso di educazione in Yoga e Scienze applicate di alta qualità e professionalità.

Acquisisci una formazione di base in Hata e Asthanga Yoga con pratiche di asana, pranayama, mudra, bandha, meditazione, mantra e kirtana.

Cosa prevede

- lezioni in aula e online
- Glossario dei termini sanscriti Yoga
- Area riservata online
- Dispense, slides, schemi, registrazioni video delle lezioni in aula, lezioni in live streaming
- Verifica finale su asana, pranayama, anatomia e colloquio orale
- Divisa Yoga e tappetino



Puoi accedere ad un corso che ti riporta al centro di te stesso, che diventa sano stile di vita, di evoluzione spirituale, di crescita professionale.



Apprendi lo Yoga secondo le più antiche Scienze Tradizionali dell'India secondo il metodo Yoga con Amore®.

Approfondisci la filosofia, la psicologia, la spiritualità, la pedagogia dello Yoga, con particolare riferimento alla Tradizione Bhakti Yoga.



Il corso presso il campus CSB include vitto (pasti vegetariani/vegani) e alloggio.

Fino a esaurimento posti disponibili.



Campus CSB
Università Popolare degli Studi
Indovedici

Via A. Manzoni 9/A • Ponsacco (PI)

T. +39 320-3264838

ISTRUTTORE YOGA/ INSEGNANTE YOGA

ISTRUTTORE YOGA

400 ore

3 anni

- **24** seminari
week-end / 1 al mese
- **1** seminario di 6 giorni
in Italia o in India
- **1** materia di studio
Psicologia del Samkhya
- **1** verifica di fine anno
test e colloquio orale
- Sessioni di tirocinio

DESCRIZIONE

Puoi trasformare la tua passione per lo Yoga in stile di vita consapevole ed insegnarlo ad altri, approfondire conoscenze e pratiche di una Scienza millenaria a servizio dell'umanità, imparare lo Yoga della Tradizione, in un appassionante dialogo tra Oriente e Occidente, con tecniche e insegnamenti tramandate da millenni da maestro a discepolo.

Cosa prevede

- Libri di testo e audio esclusivi
- Glossario dei termini sanscriti Yoga
- Area riservata online
- Dispense, slides, schemi, registrazioni video delle lezioni in aula, lezioni in live streaming
- Assistenza di un tutor
- Verifiche su asana, pranayama, anatomia e colloquio orale
- Seminari Yoga residenziali in Italia.
- Yoga Retreat in India
- Divisa Yoga e tappetino
- Speciale Borsa di Studio presso la Dev Sanskriti University di Haridwar (India)
- Requisiti formativi per la certificazione a norma UNI
- Diploma istruttore/insegnante Yoga



Acquisisci una formazione completa in Hatha e Asthanga Yoga con pratiche di asana, pranayama, mudra, bandha, meditazione, mantra e kirtana. Studi le fonti dello Yoga e i principali testi di riferimento. Approfondisci materie di Yoga e scienze applicate: anatomia e fisiologia, salute e benessere, ayurveda, pedagogia, filosofia, storia, psicologia, comunicazione empatica.



Imparerai a condurre lezioni secondo i più elevati principi etici e relazionali dello Yoga, nel rispetto delle capacità psico-fisiche individuali.

IL METODO

Il corso si basa sul metodo **Yoga con Amore®**, che pone al centro il benessere della persona a 360° e lo sviluppo delle sue risorse bio-psico-spirituali.

Puoi seguire i corsi in aula oppure da casa.

I corsi online sono riconosciuti per l'insegnamento, come quelli da casa.

IN AULA

Puoi scegliere di frequentare i corsi presso il Campus CSB oppure a Roma.

Per info chiama

T. +39 320-3264838

ISTRUTTORE YOGA/ INSEGNANTE YOGA

AREE DI STUDIO

Ciclo Yogico comunicativo

- Asana (in piedi, seduti a terra, torsioni in avanti/indietro, in inversione, di equilibrio)

- Pranayama

calmanti, energizzanti, equilibranti

- Anatomia (elementi generali applicati allo Yoga: patologia apparato locomotore, lesioni e disfunzioni muscolari indirette, patologie del sistema nervoso periferico)

- Tematiche Yogico comunicative

la comunicazione mitica e simbolica delle posture

Ciclo Yogico energetico

- Asana (in piedi, seduti a terra, torsioni in avanti/indietro, in inversione, di equilibrio)

- Pranayama

calmanti, energizzanti, equilibranti

- Anatomia (elementi generali di anatomia e fisiologia applicata allo Yoga)

- Tematiche Yogico energetiche

respirazione e apparato sottile (Chakra e Nadi)



I Corsi presso il Campus CSB includono:
vitto (pranzi vegetariani/vegani) e alloggio.

Fino a esaurimento posti disponibili.



Campus CSB
Università Popolare degli Studi
Indovedici
Via A. Manzoni 9/A • Ponsacco (PI)

INSEGNANTE YOGA

750 ore
4 anni

il possesso del diploma da istruttore è prerequisito per iscriversi al 4° anno

- **24 + 8** seminari
week-end / 1 al mese
- **1** seminario residenziale di 6 giorni in Italia o in India
- **2** materie di studio:
Yoga Sutra di Patanjali I e II
- **1** verifica di fine corso
test e colloquio orale
- **1** esame finale
insegnamento e prevenzione
- **Tirocinio e tesi**

Ciclo Yogico storico-filosofico

- Asana (in piedi, seduti a terra, torsioni in avanti/indietro, in inversione, di equilibrio)

- Pranayama

calmanti, energizzanti, equilibranti

- Anatomia (elementi generali applicati allo Yoga: apparato scheletrico, muscolare, respiratorio)

- Tematiche Yogico storico-filosofiche:

le fonti della letteratura Yoga

Ciclo Yogico pedagogico

- Asana (in piedi, seduti a terra, torsioni in avanti/indietro, in inversione, di equilibrio)

- Pranayama

calmanti, energizzanti, equilibranti

- Anatomia (elementi generali applicati allo Yoga: apparato cardio vascolare, sistema nervoso, apparato digerente)

- Tematiche Yogico Comunicative

ideale educativo pedagogico nei Veda

INSEGNATE YOGA PER BAMBINI IN AULA E ONLINE

50 ore

- 3 seminari residenziali ed esperienziali week-end / 1 al mese
- sab 9.30 - 18.30
- dom 9.00 - 12.30
- Lezioni teoriche
- Laboratori pratici
- Prova finale
- Attestato

DESCRIZIONE

Un corso in 3 weekend per insegnare lo Yoga ai bambini in modo giocoso, piacevole e divertente con il Metodo **Yoga con Amore®**. Apprenderai come condurre lezioni adatte ai bimbi attraverso lavori di gruppo e condivisione, giochi, racconti e favole, canti, visualizzazioni meditative guidate e rilassamento, esercizi a coppia ed altre attività creative e divertenti.

L'obiettivo è far crescere i bimbi con lo Yoga, educarli ad avvicinarsi ad una filosofia di vita universale: insegnare loro a respirare, ad essere più consapevoli di se stessi e del mondo che li circonda, ad entrare in contatto con le proprie potenzialità umane e spirituali, a sviluppare amicizia, pace, tolleranza, coraggio e fiducia.

La nostra scuola permette anche ai non "addetti ai lavori" di partecipare, premiandone passione e buona volontà. Con il metodo Yoga con Amore® potrai realizzare il tuo sogno!

Cosa prevede

- Teoria e pratica dello Yoga con esercitazioni in aula e a casa
 - Prova finale e attestato di formazione "Insegnante Yoga per Bambini"
 - Strumenti didattici online: Dispense, slides, schemi, registrazione video delle lezioni in aula, lezioni in live streaming
- Area riservata online



- Strutturare lezioni motivanti e divertenti
- Acquisire vari metodi di insegnamento teorici e pratici
- Imparare tecniche didattico-pedagogiche nell'ambito della Scienza dello Yoga

Seminari esperienziali

Potrai immergerti in laboratori di gruppo creativi e giocosi e vivere appieno l'esperienza formativa con i compagni di corso.



Acquisisci una formazione prevalentemente esperienziale per insegnare Yoga ai più piccoli in ambito educativo e scolastico.

IL METODO

Il corso si basa sul metodo **Yoga con Amore®**, che poggia le proprie radici sui tradizionali insegnamenti dello Yoga della Bhagavad-gita e di Patanjali, applicati al mondo dei bambini.

Crediti ECP

Il corso rilascia crediti ECP - Educazione Continua Professionale- validi per la formazione continua della professione insegnanti Yoga.

INSEGNATE YOGA PER BAMBINI

AREE DI STUDIO

- Pedagogia e scienze dell'educazione
- Psicologia dell'età evolutiva
- Giochi di conoscenza per fascia di età
- Riscaldamento e ritmo
- Asana per ragazzi
- Giochi per sviluppare attenzione
con le Asana
- Respiriamo giocando
- Favole con le Asana
giocare e crescere con lo Yoga
- Attività introspettive e creative
- Film didattici per il rapporto educativo
- Workshop
sul rapporto educativo
- Riproduciamo giochi e favole con le Asana
elaborati dai gruppi di lavoro
- Presentare un progetto Yoga per Bambini
a scuole o enti
- Differenze tra insegnamento nella scuola e in altri ambienti
- Condivisione degli insegnamenti acquisiti
- Verifica finale



A chi si rivolge

- Praticanti e insegnanti di Yoga
- Educatori
- Docenti di scuola dell'infanzia e primaria
- Animatori
- Operatori sociali
- Genitori
- Tutti coloro che desiderano acquisire metodologie e competenze psico-pedagogiche e didattiche per avviare laboratori di Yoga con i più piccoli



Puoi seguire il corso in aula, oppure da casa.

Il corso in aula presso il Campus CSB include vitto (pranzi vegetariani/vegani) e alloggio.



Campus CSB
Università Popolare degli Studi
Indovedici

Via A. Manzoni 9/A • Ponsacco (PI)
T. +39 320 3264838



FAI YOGA STAI BENE

Lezioni di Yoga per tutti

LEZIONI DI YOGA

- Lezioni di Yoga di gruppo e individuali
- Yoga posturale
- Yoga per DSA e persone con disabilità
- Gite al Campus CSB per scuole primarie

DESCRIZIONE

Puoi praticare lo Yoga secondo la millenaria tradizione in otto passi di Patanjali (Ashtanga Yoga) e il metodo Yoga con Amore®, con oltre 300 asana originali poco conosciute e praticate ma molto benefiche.

Ti insegnamo le asana e il pranayama secondo le tecniche originarie tramandate dei padri dello Yoga, beneficiando di un profondo stato di appagamento e benessere durante e dopo la pratica.

Cosa prevede

- **Lezioni in cui si praticheranno i carana per il riscaldamento e le asana originali.**

Queste asana sono poco conosciute e praticate in quanto generalmente non vengono proposte nelle scuole di Yoga. Esse hanno caratteristiche e scopi differenti che vanno oltre gli aspetti psico-fisici delle classiche posizioni dello Yoga moderno. Queste posture sono spesso di natura votiva, introspettiva e simbolica e caratterizzano la grande tradizione Yoga dell'India antica e medievale.

- **Lezioni in cui si pratica lo Yoga seguendo un metodo di abbinamento delle asana classiche secondo moduli prestabiliti.**

Questi moduli hanno la peculiarità di predisporre il corpo psicofisico attraverso precise posizioni e tecniche di respiro secondo gli insegnamenti trasmessi da Patanjali nei suoi Yoga Sutra.

- **Lezioni con abbinamenti di particolari movimenti di preparazione con asana dinamiche, originali, descritte in alcuni antichi manoscritti ancora oggi conservati in collezioni private in India.**

Queste asana vengono abbinate a moduli di pratiche di pranayama. Questi moduli apportano 3 benefici principali:

- Energizzare il corpo
- Calmare la mente
- Raggiungere un equilibrio psicofisico

In ogni lezione:

preparazione alle asana con i carana, rilassamento con mantra e meditazione.

I Carana sono movimenti speciali che ripetuti apportano un grande beneficio a tutto il corpo. Essi sciolgono tensioni e rigidità, purificano gli organi interni, donano energia e vitalità.

VIENI A PROVARE
ANCHE TU!

La prima lezione è gratuita.



Campus CSB
Università Popolare degli Studi
Indovedici

Via A. Manzoni 9/A • Ponsacco (PI)
T. +39 320 3264838

*La vita è un viaggio.
Il mezzo, la conoscenza.
La meta, l'amore.*

Arjuna



CENTRO STUDI BHAKTIVEDANTA
Università Popolare degli Studi Indovedici
Associazione non profit riconosciuta | APS

Via A. Manzoni, 9/A
Ponsacco - PI
Tel. 0587 733730
Cell. 320 3264838
www.centrostudi.net
www.insegnayoga.it