



CORSO DI FORMAZIONE INSEGNANTI (200 h)

ANNO 2025/2026

Di seguito vengono elencati i contenuti e le modalità di svolgimento del Corso Formazione Insegnanti in partenza a settembre 2025, presso la Scuola Elysium Yoga.

SEDE DELLE LEZIONI

La sede delle lezioni è in Bergamo, Via Orio 18, piano primo, presso la sede della Scuola.

ORARIO DELLE LEZIONI

Le lezioni si terranno nei seguenti orari:

- SABATO: dalle ore 9:00 alle ore 12:30 (pausa pranzo), dalle ore 13:30 alle ore 17:00
- DOMENICA: dalle ore 9:00 alle ore 12:30 (pausa pranzo), dalle ore 13:30 alle ore 17:00

CALENDARIO DELLE LEZIONI

Le lezioni sono distribuite su un arco temporale di **12 weekend**, nelle seguenti date:

- 1° weekend: Sab. 27 e Dom. 28 Settembre 2025
- 2° weekend: Sab. 18 e Dom. 19 Ottobre 2025
- 3° weekend: Sab. 1 e Dom. 2 Novembre 2025
- 4° weekend: Sab. 22 e Dom. 23 Novembre 2025
- 5° weekend: Sab. 13 e Dom. 14 Dicembre 2025
- 6° weekend: Sab. 17 e Dom. 18 Gennaio 2026
- 7° weekend: Sab. 14 e Dom. 15 Febbraio 2026
- 8° weekend: Sab. 1 e Dom. 2 Marzo 2026
- 9° weekend: Sab. 28 e Dom. 29 Marzo 2026
- 10° weekend: Sab. 18 e Dom. 19 Aprile 2026
- 11° weekend: Sab. 9 e Dom. 10 Maggio 2026
- 12° weekend: Sab. 30 e Dom. 31 Maggio 2026



TEAM INSEGNANTI

Le lezioni saranno tenute dai seguenti Insegnanti:

Giacomo Goglione: Direttore e Coordinatore del Corso, insegnante di Yoga ERYT-500, insegnante di Yogasanas, Vinyasa Yoga, Hatha Yoga, Pranayama, Tecniche di insegnamento, Sequencing

Ileana Nava: vice Direttore e vice Coordinatore del Corso, insegnante di Yoga RYT-500, insegnante di Yogasanas, Vinyasa Yoga, Rocket Yoga, Dharma Yoga

Nicola Marcandelli: insegnante di Hatha Yoga, insegnante di Storia e Filosofia dello Yoga

Dott.ssa Sara Biancucci: Laurea in psicologia, psicologa, psicoterapeuta, insegnante di Hatha Yoga, Yin Yoga, Fisiologia Sottile, Meditazione

Dott. Andrea Mastriani: Laurea in Fisioterapia, fisioterapista, insegnante di Hatha Yoga, Yogasanas, Anatomia

Dott.ssa Gilda Giannoni: Laurea e docenza universitaria di filosofia, scrittrice e divulgatrice culturale, insegnante di Hatha Yoga, insegnante di storia e filosofia dello Yoga.

Viviana Pandolfi: insegnante di Vinyasa Yoga, Hatha Yoga, Fly Yoga

Vittoria Parietti: insegnante di Ashtanga Yoga, Vinyasa Yoga

Denise Previtali: insegnante di Nidra Yoga, Odaka Yoga, Hatha Yoga, Meditazione

Claudia Filieri: insegnante di Kundalini Yoga, Vinyāsa Yoga, Yin Yoga, Campane di cristallo e vibrazioni sonore

Adam Saini, insegnante di Hatha Yoga, vibrazioni sonore, Gong



CONTENUTI DEL CORSO FORMAZIONE

Le lezioni sono suddivise secondo un calendario studiato da Elysium e avranno i seguenti contenuti:

- **PRATICA DEGLI ASANA**

Introduzione ai principi di allineamento e conseguente funzionalità.

La suddivisione del programma in sezioni (che sono legati ai Chakra) permette di unire e rendere di chiara comprensione l'analisi degli allineamenti anatomici ai loro influssi psichici ed emozionali evidenziando il legame con la "Fisiologia Sottile" (Chakra, Dosha, Guna, etc.) e quindi con immediata applicazione nella personale realtà quotidiana.

Oltre lo studio e l'analisi di ogni singolo Asana nel Corso Formazione Elysium si imparano e si analizzano:

- sequenze base
- la loro logica e funzionalità
- le possibili varianti per alleggerire o avanzare nella posizione e che ne mantengono la struttura.

Da analizzare per ogni asana:

- punti di allineamento
- errori comuni
- varianti
- benefici fisici/controindicazioni
- influenze corpo-mente
- influenze su Chakra e Dosha

PRINCIPI DI MOVIMENTO LEGATI ALLO YOGA-ASANA

- colonna vertebrale - postura - connessione alle grandi articolazioni
- controllo e coordinazione nel movimento, il core, la flessibilità, la forza
- stabilizzazione, sostegno, radicamento degli appoggi a terra
- tensione e compressione (riconoscerle e controllarle)
- analisi tecnica degli Asana in oggetto

- **PRATICA DEL PRANAYAMA**

Il tema del Pranayama in Elysium prevede una sinergia tra l'approccio teorico e pratico.

Nell'affrontare il disCorso sull'energia viene applicato e immediatamente sperimentato e concretizzato con pratiche tecniche.

L'approccio teorico prevede inoltre la conoscenza della storia del Pranayama nelle diverse realtà storico culturali:

- benefici psico-fisici
- controindicazioni
- influenze sui Chakra/Dosha
- cosa è il Prana
- i 5 Prana



- ciclo del respiro
 - Bandha
 - regole per praticare il Pranayama
-
- STORIA E FILOSOFIA DELLO YOGA

Lo studio sulla Storia e Filosofia dello Yoga è parte fondamentale imprescindibile del Corso di Formazione Elysium. Lo studio permette di conoscere e comprendere le origini storico culturali dello Yoga e analizza le peculiarità delle diverse tradizioni, culture, scuole di pensiero, le diverse tecniche e metodologie.

Verranno trattati i seguenti argomenti:

 - Origini storiche dello Yoga, cenni alle fonti principali
 - Cosa è lo Yoga, il vero problema da risolvere
 - La Legge del Karman - Il ciclo del Samsara
 - Il soggiogamento dei sensi e il ruolo del subcosciente
 - Il circuito Chitta - Samskara - Vasana - Vritti - Karman
 - Analisi delle diverse scuole di pensiero (darsana). Approfondimento su Vedanta e Upanishad (con riferimento ai testi principali). Cenni al Buddhismo
 - La sacra sillaba OM
 - Il Samkhya: dialettica Purusha - Prakriti, evoluzione - involuzione, percorso di liberazione
 - Lo Yoga Classico (Raja Yoga): Patanjali, gli Yoga Sutra, il "sistema Ashtanga" (gli otto fattori ausiliari dello Yoga), analisi dei sutra di maggior rilievo
 - I Klesha (affezioni) e gli Antaraya (ostacoli)
 - La Bhagavad Gita: Karma Yoga (la via della liberazione mediante l'azione), Bhakti Yoga (la via della liberazione mediante la devozione), Jnana Yoga (la via della liberazione mediante la conoscenza)
 - Il Tantrismo, introduzione e testi di riferimento. Sviluppo successivo dello Hatha Yoga
 - Hatha Yoga Pradipika: analisi del testo cardine dello Hatha Yoga
 - Lo Yoga moderno (da Vivekananda ai nostri giorni)

 - FISIOLOGIA SOTTILE

La Fisiologia sottile è lo studio del corpo e delle energie sottili nelle diverse tradizioni spirituali, non solo indiane. Lo studio considera l'essere umano come un insieme di forze in continuo mutamento che uniscono in un ciclo senza fine le funzioni vitali organiche primarie a quelle psico-mentali.

Attraverso tecniche mirate durante il Corso si porta alla conoscenza di una condizione Olistica del sistema mente - corpo.

Verranno trattati i seguenti argomenti:

 - definizione di Chakra
 - i 7 Chakra evolutivi
 - le Nadi
 - i Kosha e loro interazioni con i tre corpi e con i Chakra
 - rapporto tra Hatha Yoga e Chakra
 - metodi e tecniche per risveglio energetico (Kriya / Kundalini)



MEDITAZIONE E CONSAPEVOLEZZA - RAPPORTO TRA MENTE/CORPO E SISTEMA NERVOSO

Lo studio porta la conoscenza del significato di meditazione, le sue origini, la sua storia nelle diverse culture. Conoscenza sugli effetti mente-corpo con attenzione alla Fisiologia Sottile allineata agli studi scientifici. Conoscenza pratica attraverso l'utilizzo consapevole del respiro applicando varie tecniche.

Per poter scoprire gli effetti/benefici della meditazione è fondamentale la conoscenza della stretta relazione fra mente, sistema nervoso e corpo.

Comprendere in che modo vive la mente e i suoi effetti sul sistema nervoso è pressoché necessario per sperimentare la pura attenzione al presente, trasformando il sé in attivo cosciente osservatore, il quale diventa non più giudicante le svariate sfaccettature del pensiero e delle emozioni che si propongono e avvolgono il nostro sistema corpo-mente nell'istante stesso dell'osservazione. Gli argomenti trattati sono:

- storia e cultura della meditazione
- le tecniche nelle differenti culture
- il sistema nervoso e gli influssi con la meditazione
- tecniche di insegnamento della meditazione

MANTRA E MUDRA

Lo studio include lezioni che illustrano il valore e l'importanza di suoni e vibrazioni, in particolare della voce con ripetizione dei Mantra. In ugual misura lo studio delle Mudra come complemento di connessione energetica consapevole.

Durante il Corso lo studio teorico e concettuale viene completato da un'analisi empirica grazie alla sua immediata pratica.

Mantra:

- OM come vibrazione originaria
- lo Yoga, il suono, la vibrazione (naga yoga)
- i Bija Mantra e la risonanza con i Chakra
- Mantra tradizionali
- Gong - Kirtan

Mudra:

- jnana-chin mudra
- anjali mudra
- padma mudra

- ANATOMIA DEL CORPO

Lo studio dell'anatomia e della Fisiologia del corpo e del suo movimento nello spazio parte dell'attenzione dei grandi sistemi che regolano e strutturano l'essere umano per arrivare nelle sottili relazioni/connessioni tra muscoli, articolazioni, respirazione e controllo mentale durante la pratica.



Il Corso si prege, grazie agli insegnamenti di un professionista del settore fisioterapico, di fornire la basi necessarie per comprendere gli allineamenti, il perché del loro essere e quali le controindicazioni riguardanti ogni caso/allineamento/situazione.

Nel Corso di Anatomia Funzionale di Elysium si studia e si impara il funzionamento biomeccanico del corpo e le sue implicazioni del sistema corpo-mente.

La teoria viene immediatamente seguita dall'esperienza pratica:

- piani/assi di movimento-linguaggio dell'anatomia
 - il sistema corpo umano
 - muscoli - catene muscolari-tessuto connettivo
 - interrelazioni muscolare - muscoli agonisti e muscoli antagonisti
 - meccanica dei muscoli - contrazione isometrica - contrazione concentrica - contrazione eccentrica - sensore muscolo fusiforme - organo tendine del Golgi
 - arco di mobilità
 - articolazioni mobili (diartrosi) e mobilità articolare
-
- TECNICHE DI INSEGNAMENTO

Durante il Corso viene trasmessa l'Arte di Insegnare. Partendo da basi etiche e di pensiero dello Yoga il Corso si prefigge di esaltare le qualità - capacità - abilità linguistiche, mimetiche, creative, relazionali, empatiche e poetiche proprie di ogni allievo.

La teoria precede la pratica che sarà svolta ad ogni incontro con le prove di insegnamento (già dal primo weekend).

Al termine del Corso si avranno basi e una buona dose di strumenti per iniziare ad insegnare in maniera consapevole e professionale.

 - ...infine, per arricchire la propria conoscenza:
 - Approfondimento su Rocket Yoga: teoria e pratica (1^{ma} serie)
 - Approfondimento su Ashtanga Yoga: teoria e pratica (1^{ma} serie)
 - Approfondimento su Dharma Yoga: teoria e pratica
 - Approfondimento su Fly Yoga & Trapeze: teoria e pratica
 - Approfondimento su Nidra Yoga: teoria e pratica
 - Approfondimento su Kundalini Yoga: teoria e pratica
 - Approfondimento su metodi sonori e vibrazionali (ad es.: i bagni di Gong)
 - Approfondimento sulle modalità di apertura/gestione di una Scuola Yoga

DISPENSE

Le dispense verranno diffuse via mail, in formato pdf, sempre almeno 1 settimana prima della lezione stessa. Le dispense, all'occorrenza, verranno video-proiettate durante la spiegazione.



ESAME DI APPRENDIMENTO FINALE

E' richiesto il superamento di un esame di valutazione finale, che sarà strutturato secondo le seguenti modalità:

- Esame Pratico: esposizione di asana e conduzione di lezione;
- Esame Teorico: domande aperte e chiuse in merito agli argomenti Storia e Filosofia Yoga, Fisiologia Sottile, Anatomia

Il rilascio del Diploma è subordinato sia alla valutazione del percorso di ogni praticante sull'arco temporale delle 12 sessioni sia al buon esito dell'esame finale.

MODALITA' DI PARTECIPAZIONE

E' richiesta la presenza in aula, per almeno 10 weekend su 12. Le assenze dovranno essere, per quanto possibile, preventivamente segnalate e correlate da giustificato motivo.

Le lezioni di Storia e Filosofia dello Yoga saranno registrate e disponibili online per l'ascolto ai soli iscritti al Corso.

TERMINE ISCRIZIONE

Le iscrizioni sono aperte fino alla data DOMENICA 21 SETTEMBRE. L'iscrizione è soggetta ad un colloquio preliminare/conoscitivo con il Maestro Giacomo Goglione, nel quale verrà valutata, insieme al praticante, la bontà della scelta.

Il numero massimo di partecipanti è fissato a 20.

QUOTA DI ISCRIZIONE E MODALITA' DI PAGAMENTO

Il costo dell'intero Corso di Formazione è pari a € 2.200,00.

Per coloro che si iscrivono entro il 15 giugno versando una caparra di € 400 verrà applicato uno sconto di circa il 10% (costo del Corso € 2.000).

Le rate del pagamento sono:

- caparra confirmatoria € 200: entro il 1° settembre
- prima rata 50%: entro il 30 settembre 2025 (valida per la prima sessione del Corso)
- seconda rata saldo: entro il 1° febbraio 2026 (valida per la seconda sessione del Corso)



In seguito a pagamento verrà rilasciata regolare ricevuta fiscale (si prega di mandare preliminarmente i dati su cui intestare la ricevuta).

Il pagamento potrà essere fatto nelle seguenti modalità:

- bonifico bancario su CC intestato a:

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA ELYSIUM YOGA
IBAN: IT38Z0306909606100000197979
BANCA INTESA SAN PAOLO, FILIALE DI BERGAMO, VIA CAMOZZI

- transazione mediante bancomat/carta credito, direttamente in Studio

In caso in cui il praticante decida, a Corso di Formazione iniziato, di recedere chiedendo l'annullamento della propria iscrizione (per motivate cause), verrà restituito il 50% della somma versata per la sessione in Corso.

RILASCIO DEI CREDITI FORMATIVI

In seguito al superamento dell'esame finale verrà rilasciato un Diploma certificato da Elysium, con i crediti necessari per l'ottenimento di qualifica Insegnante Yoga 1° livello riconosciuto dai vari enti sportivi nazionale (esempio: CSEN, ASI,...) e anche internazionali, come Yoga Alliance (previa la propria iscrizione sul portale YA).

AGEVOLAZIONI AI PARTECIPANTI

Agli iscritti al Corso di Formazione sono riservati i seguenti vantaggi:

- per permettere di praticare con regolarità e per dare la possibilità agli aspiranti Insegnanti di conoscere in profondità lo Yoga, Elysium omaggerà ogni iscritto con **10 lezioni**, alle quali potrà partecipare nel giorno e all'ora preferita durante i mesi del Corso di Formazione;
- per agevolare lo spirito di condivisione ad ogni iscritto verrà inoltre applicato uno **sconto del 15%** all'atto dell'iscrizione al ritiro Yoga previsto per giugno 2026;
- Altre agevolazioni verranno svelate durante il colloquio introduttivo con il Maestro Giacomo Goglione.



MODALITA' DI PARTECIPAZIONE LIGHT

Considerando la Conoscenza quale bene comune ed esaudendo i desideri dei praticanti espressi in manifeste richieste, Elysium Yoga Studio crea per tutti un'opportunità di approfondimento e crescita personale:

- la possibilità di partecipare alla singola Masterclass del Corso di Formazione che si terrà nei weekend sempre dalle ore 9:00 alle ore 11:00;
- la possibilità di partecipare alle singole lezioni teoriche, per ogni categoria di insegnamento;
- la possibilità di partecipare a mezza giornata, alla giornata intera, all'intero singolo weekend di personale interesse e risonanza.

Quattro i contenuti fondamentali:

1. Asana (Yogasananas, Allineamenti, rapporto Asana/Chakra)
2. Storia e Filosofia dello Yoga
3. Fisiologia Sottile, Energie Sottili
4. Anatomia, struttura e dinamiche di movimento, Chakra, Psicologia dello Yoga

La partecipazione agli incontri "ad interesse" non darà la possibilità di avere un attestato di frequenza ma sarà di preziosa ed efficace utilità per lo sviluppo cognitivo e di crescita personale.

Di seguito i costi per le varie opzioni:

EVENTO	AI SOCI ELYSIUM	AI NON SOCI ELYSIUM
solo Masterclass pratica	€ 20	€ 25
solo Lezione teorica (*)	€ 25	€ 30
mezza giornata	€ 50	€ 70
giornata intera	€ 100	€ 140
intero weekend	€ 180	€ 250

(*)= max 3 ore a scelta tra: Storia e Filosofia, Fisiologia Sottile, Anatomia

Il versamento della somma è richiesto entro qualche giorno di anticipo (mediante bonifico bancario o transazione bancomat/carta credito) o il giorno stesso direttamente in Studio.