

CENTRO DI PSICOLOGIA CLINICA di PESCARA
Scuola riconosciuta dalla European Yoga Federation
WORLD Movement For YOGA & AYURVEDA

MAESTRI E SCUOLE INDIANE DI RIFERIMENTO: C.U.I.D.Y.- E.Y.F. -

SCUOLA PER ISTRUTTORI YOGA

La scuola è rivolta principalmente agli operatori impegnati nell'ambito psico-socio-educativo interessati a conoscere questa antica pratica meditativa e ad acquisire una specifica qualifica come istruttore Yoga. Lo Yoga rappresenta una filosofia di vita che trae origine dall'*Ashtayoga* di **Patanjali** che circa 700 a.Cr. ispirato da sacri testi Vedici dell'Induismo raccoglie i 196 Sutra (aforismi o versi) che descrivono egli otto stadi del percorso che porta alla Samadhi cioè alla "felicità eterna". Uno stato di benessere raggiungibile solo attraverso la Meditazione un percorso di consapevolezza importante che passa attraverso un sano equilibrio psicofisico per riscoprire i valori essenziali dell'esistenza che creano le condizioni necessarie per riscoprire la qualità della vita. Dobbiamo ritrovare o risvegliare quella "Grande Energia" che è dentro di noi, ed imparare a canalizzarla. La pratica dello Yoga a cui si ispirano le più importanti scuole di meditazione orientali e occidentali ha come finalità principale l'unione ed armonia totale tra corpo - mente - spirito, le tre dimensioni fondamentali necessarie all'espansione della coscienza consapevole. La pratica Yoga unitamente alla **Ayurveda** può essere utilizzata in diversi campi in quanto rappresenta una pratica psicoeducativa efficace per combattere lo stress, prevenire disturbi dell'ansia e depressione, e altri problemi psicosomatici. Il programma si adatta sia alle esigenze di chi è interessato ad una esperienza conoscitiva per ottenere una migliore condizione di benessere sia a chi avesse necessita di acquisire una specifica competenza professionale e diventare istruttore Yoga. Tale titolo è riconosciuto dalla **Federazione Europea di Yoga** a coloro che seguiranno il percorso formativo previsto la nostra scuola. Che si distingue da altre scuole per la forte integrazione alla Psicologia Positiva e alle moderne pratiche di meditazione **Mindfulness** che vengono utilizzate con successo in psicoterapia **Mindfulness Based Strss Reduction- MBSR** (Kabat- Zinn).

Staff docente:

- Amadio Bianchi** (*presidente del World Movement for Yoga & Ayurveda e dell'European Yoga Federation*)
- Anna Bartocchini** (*Psicologa Istruttrice Mindfulness*)
- Alessandra La Rovere** (maestro Yoga)
- Carlo Di Bernardino** (*Psicologo Clinico*)
- Daniel Svitcoy** (maestro Yoga)
- Diana Petech** (*Mestra Dharmica scuola Buddista*)
- Emy Blesio** (*Ambasciatrice di Pace UPF Universal Peace Federation ONU*)
- Federico Colombo** (*Psicologo AIPP Pass. Psicologia Positiva*)
- Roberto Mattei** (*Garbha Yoga A.s.d. C.F*)
- Roberto Mander** (*CPC Pescara*)

Segreteria organizzativa

www.centro-psicologia.it

centro.psicologia@tin.it

Centro Psicologia Clinica Via Renato Paolini, 102 Pescara, Te. 085/4211986

Requisiti per la frequentazione al corso corso internazionale di formazione insegnanti Yoga da parte della

C.U.I.D.Y