



**Formatvorlagendefinition:**  
Überschrift 2

**Formatvorlagendefinition:**  
Verzeichnis 1: Schriftart: Fett,  
Zentriert

**Formatvorlagendefinition:**  
Verzeichnis 2



Arhanta Yoga  
ASHRAMS

**Formatiert:** Italienisch (Italien)

CORSO ARHANTA YOGA® FONDAMENTI DI AYURVEDA - ORIENTAMENTO



<b>Benvenuti alla formazione sui fondamenti dell'Ayurveda</b>	<b>2</b>
.....	2
Chi siamo? Introduzione .....	2
Il vostro insegnante .....	2
Schema del corso .....	3
Metodo a goccia .....	3
Contenuto del corso .....	3
Come ottenere il massimo da questo corso? .....	6
Certificazione e crediti orari .....	8
Registrazione alla formazione continua di Yoga Alliance (YACEP) .....	9
Importante - Rimborsi .....	10
Come consegnare i compiti e connettersi con gli insegnanti? .....	10
Supporto tecnico e certificato .....	10





## BENVENUTI ALLA FORMAZIONE SUI FONDAMENTI DELL'AYURVEDA

Leggere attentamente questo documento. Questo documento fornisce una spiegazione dettagliata dei seguenti argomenti:

- Chi siamo?
- Schema del corso, metodo a goccia e contenuti del corso
- Come ottenere il massimo da questo corso?
- Responsabilità ed etica
- Certificazione e crediti orari
- Come consegnare i compiti e mettersi in contatto con gli insegnanti?

### Chi siamo? Introduzione

Arhanta Yoga Ashrams Arhanta Yoga ® è un istituto internazionale di formazione yoga con ashram in India e nei Paesi Bassi. La missione di Arhanta Yoga è aiutare le persone a diventare insegnanti di yoga sicuri di sé e certificati. I nostri corsi si basano su oltre due decenni di esperienza nell'insegnamento. Dal 2009, oltre 12.000 insegnanti di yoga sono stati certificati dagli ashram di



Arhanta Yoga.



### Il vostro insegnante

**Ram Jain (ERYT 500, 40.000 ore di esperienza di insegnamento)**



Ram è il capo insegnante e direttore dei nostri ashram di yoga, con un'esperienza di insegnamento di 23 anni. Dal 2009 ha formato oltre 12.000 insegnanti di yoga in tutto il mondo. Nato e cresciuto in India, la sua educazione allo yoga e alla filosofia vedica è iniziata all'età di otto anni come parte della sua istruzione primaria. Ha una conoscenza approfondita dell'Ayurveda, di antiche scritture come i Veda, la Bhagavad Gita, gli Yoga Sutra di Patanjali, l'Hatha Yoga Pradipika, l'anatomia e la fisiologia.



## Schema del corso

Questo corso online fornisce le stesse conoscenze e copre tutti gli argomenti del nostro corso regolare. Abbiamo aggiunto brevi video animati e esplicativi per mantenere le informazioni interessanti e al punto giusto.

Sebbene questo accorci la durata del corso, garantisce che il corso sia ricco di informazioni senza diventare noioso.

## Metodo a goccia

Formatiert: Links

Il corso viene erogato con il metodo a goccia. Ciò significa che i capitoli successivi saranno accessibili solo dopo aver completato i capitoli precedenti.

Questo per assicurarsi che gli studenti si prendano il tempo necessario per studiare e comprendere i contenuti e non si limitino a sfogliarli fino alla fine. Si consiglia di leggere ogni lezione almeno due volte per capire bene.

**Importante:** Completamento della lezione

È importante che, dopo aver completato tutte le lezioni, ci si assicuri di premere "Avanti". In questo modo, la lezione è "spuntata in verde" e il progresso indica "Completato".

## Contenuto del corso

### Storia e sviluppo dell'Ayurveda

Questa sezione vi permetterà di conoscere le origini e lo sviluppo dell'Ayurveda.

**Totale video: 4**

**Quiz / Compiti: 1**

**Ore stimate: 0,50 ore**

### Ashtanga Ayurveda

Questa sezione illustra la filosofia e il sistema dell'Ashtanga Ayurveda.

**Totale video: 1**

**Quiz / Compiti: 1**

**Ore stimate: 0,50 ore**

### Anatomia ayurvedica

In questa sezione si comprenderanno i concetti di anatomia ayurvedica, i tre corpi, i cinque prana e i cinque kosha.

**Totale video: 2**

**Quiz / Compiti: 1**

**Ore stimate: 0.75**





### Sette Chakra

Qui vi verranno presentati i sette chakra principali del corpo astrale e la loro posizione, le funzioni energetiche, i mantra dei semi e le parti del corpo associate.

**Totale video: 8**  
**Quiz / Compiti: 7**  
**Ore stimate: 1.50**

### Saptdhatus - Sette tessuti

**Totale video: 2 Quiz / Compiti: 1**  
**Ore stimate: 0.50**

### Malas - Rifiuti del corpo

**Totale video: 3**  
**Compiti: 1**  
**Ore stimate: 0,50 ore**

### Ojas, Tejas e Agni

**Totale video: 4**  
**Compiti: 1**  
**Ore stimate: 0,50 ore**

### Principi fondamentali

In questa sezione, imparerete a conoscere i sei principi fondamentali dell'Ayurveda: Teoria del microcosmo e del macrocosmo / Cinque elementi - Panchmahabhuta / Sesto elemento - Purusha / Causa della salute e della malattia / Principio di somiglianza e dissomiglianza / Relazione di causa ed effetto.

**Totale video: 3**  
**Incarichi: 2**  
**Ore stimate: 0,75 ore**

### Tri Dosha - Tre dosha

In questa sezione, si apprenderanno in dettaglio i tre dosha, i loro sottotipi, i sintomi di squilibrio e la loro gestione. Inoltre, si apprenderanno i cicli giornalieri e le stagioni dei dosha.

- Vata Dosha e sottotipi Vata
- Segni di squilibrio Vata e come gestire lo squilibrio Vata?
- Pitta Dosha e sottotipi Pitta
- Segni di squilibrio Pitta e come gestire lo squilibrio Pitta?
- Kapha Dosha e sottotipi Kapha
- Segni di squilibrio Kapha e come gestire lo squilibrio Kapha?
- Dosha singoli, doppi e tripli
- Tipi di Dosha doppi
- Cicli giornalieri dei Dosha
- Le stagioni dei Dosha
- Caratteristiche dei tre dosha

**Totale video: 17**  
**Compiti / Quiz: 4**  
**Ore stimate: 2,00 ore**

### Prakruti, Vikruti e Ama

**Totale video: 2**  
**Compiti / Quiz: 1**  
**Ore stimate: 0,50 ore**





### Alimentazione e dieta

In questo capitolo, si illustrano l'alimentazione e la dieta per ogni tipo di dosha.

- I sei gusti
- Nutrimento per Vata
- Nutrimento per Pitta
- Nutrimento per Kapha

**Totale video: 4**

**Compiti / Quiz: 1**

**Ore stimate: 0,75 ore**

### Bilanciare i dosha

In questo capitolo, imparerete i diversi metodi per bilanciare ogni tipo di dosha attraverso i cinque sensi e le asana dello yoga.

**Totale video: 2**

**Compiti / Quiz: 1**

**Ore stimate: 0,50 ore**

### Panchakarma

In questo capitolo viene presentata un'introduzione ai principali trattamenti Panchakarma:

- Introduzione
- Abhyanga
- Shirodhara
- Gharshana Swedana
- Udvartana
- Basti
- Nyasa
- Pinda Swedana
- Netra Tarpana
- Karna Poorana
- Massaggio Marma

**Totale video: 13**

**Compiti / Quiz: 1**

**Ore stimate: 1,00 ore**

### Compiti finali

Per completare il corso, vi sarà richiesto di completare il seguente compito:

Effettuare l'analisi dosha di cinque persone: Compilare il foglio Excel di esempio e caricarlo sul cruscotto di e-learning. **Ore totali stimate di studio e pratica - 12,0 ore**





## Come ottenere il massimo da questo corso?

I corsi online sono un modo molto conveniente di istruirsi. Un corso online richiede capacità di gestione del tempo, autodisciplina, forza di volontà e forte motivazione, poiché per voi studenti online potrebbe diventare difficile completare con successo un corso online proprio a causa del "fattore convenienza".

Per essere sicuri di ottenere il meglio da questo corso, vi suggeriamo di:

### 1. **Comprendere le pratiche e le aspettative dell'apprendimento online.**

La prima cosa che dovete capire è che i corsi online non sono un modo più facile di imparare, ma piuttosto uno più conveniente. Per imparare online con successo, dovete dedicare una quantità significativa del vostro tempo, frequentare costantemente il programma, concentrarvi durante lo studio e impegnarvi completamente nel processo di apprendimento, proprio come fareste per un corso regolare. Dovete:

- Impegnarvi a fondo e studiare a orari fissi come se frequentaste una scuola normale.
- Completate i compiti e gli incarichi di apprendimento in tempo.
- NON passate al capitolo successivo prima di aver completato quello attuale.
- Siate autodisciplinati, perché non ci sarà nessuno a ritenere affidabile il vostro apprendimento e la vostra crescita.

*Se non siete in grado o non volete fare tutto questo, probabilmente non sarete soddisfatti del corso.*

### 2. **Assicuratevi di avere un accesso affidabile a Internet e un dispositivo adatto.**

Gli inconvenienti tecnologici si verificano di continuo. Per evitare contrattempi digitali, salvate ed eseguite regolarmente il backup del vostro lavoro utilizzando il cloud storage, ad esempio Dropbox o Google Documenti, per accedere al vostro lavoro precedente dal vostro smartphone o tablet, se necessario. Inoltre, assicuratevi di avere un backup dei materiali e dei compiti del corso online e salvate le informazioni di contatto del vostro istruttore o formatore nel vostro cellulare o nella vostra e-mail. Un accesso affidabile a Internet vi consentirà anche di fare il check-in, di rimanere aggiornati sul vostro corso online e di far fronte a improvvisi cambiamenti di programma.

### 3. **Disporre di uno spazio dedicato allo studio.**

Che decidiate di studiare in ufficio o in salotto, assicuratevi che questo luogo sia tranquillo, organizzato, privo di distrazioni e disponibile in qualsiasi momento. L'ambiente di studio dovrebbe essere una delle vostre principali preoccupazioni come studenti online, quindi assicuratevi che consenta la vostra routine di studio. Inoltre, chiedete ad amici, parenti e colleghi di rispettare la vostra "modalità di lavoro" e di considerare di spegnere il telefono e di disconnettervi da tutti i social network quando studiate; non vorrete essere interrotti o distratti. Questo è molto importante per completare il corso con successo.

### 4. **Identificare gli obiettivi di apprendimento e le finalità.**

Fin dall'inizio, dovrete avere ben chiaro lo scopo per cui seguite questo corso online. Dovreste ricordarvi regolarmente cosa volete ottenere alla fine del corso. In questo modo, sarete motivati a terminare il corso in modo corretto, senza fare passi falsi.

4.

Formatiert: Schriftart:

Formatiert: Einzug: Links: 0,63 cm,  
Keine Aufzählungen oder  
Nummerierungen





#### 5. **Creare un piano di studio.**

Un piano di studio chiaro è essenziale per il successo dell'apprendimento online. Di seguito sono riportate alcune linee guida per preparare un buon piano di studio:

- **Pianificare in anticipo.**  
Pianificate in anticipo il vostro programma di studio, in modo da sapere quanti giorni o settimane volete impiegare per finire il corso. In questo modo, vi date una scadenza.
- **Avere un programma di studio efficace.**  
L'apprendimento online ha bisogno di una buona struttura, quindi create un programma di studio come se foste a scuola. Preparate il programma tenendo conto dei vostri impegni e delle vostre responsabilità, in modo da non dover apportare troppe modifiche. Potete salvare il vostro programma nel calendario del computer o del dispositivo mobile o anche creare un'agenda da parete, da segnare e controllare ogni volta che studiate.
- **Creare elenchi di cose da fare.**  
Compilate una lista delle cose che dovete completare ogni giorno o a ogni sessione. Questo è un modo eccellente per stabilire le priorità del vostro piano di studio e rimanere in carreggiata con i vostri studi.
- **Stabilite dei limiti di tempo.**  
Prima di iniziare a studiare, stabilite dei limiti di tempo chiari e distribuite il tempo di studio in modo uniforme. Tutti noi abbiamo una capacità di concentrazione limitata. Scoprite quanto tempo riuscite a studiare con un buon livello di concentrazione e cercate di rispettare il tempo limite. Non cercate di terminare o di coprire più di quanto riuscite a digerire in una sola sessione.
- **Rispettare i tempi.**  
Infine, attenetevi al vostro piano di studio. La procrastinazione è il problema numero uno degli studenti online, quindi assicuratevi di essere organizzati e di non rimanere indietro rispetto al vostro programma. Ricordatevi regolarmente l'obiettivo per cui partecipate al corso.

#### 6. **Contattateci per ricevere aiuto quando ne avete bisogno.**

I corsi online non prevedono il contatto diretto con l'istruttore, quindi potreste esitare a porci domande o a esprimere i vostri dubbi durante lo studio. Vi consigliamo di instaurare un rapporto con il vostro istruttore online contattandolo regolarmente e aggiornandolo sui vostri progressi. Ponendoci delle domande, capirete meglio i contenuti e ci aiuterete a capire l'efficacia complessiva di questo corso online e per apportare i miglioramenti necessari.

#### 7. **Ripassare, rivedere e ripetere almeno 2 volte (molto importante).**

Questo corso non è pensato per essere seguito una sola volta. Si consiglia vivamente di ripassare tutto il materiale del corso almeno due volte per avere una comprensione adeguata. Ripassare ciò che si è studiato migliorerà la memoria e aiuterà a comprendere meglio il materiale del corso. Infatti, i nostri studenti spesso trovano nuove informazioni ogni volta che rivedono i capitoli. Ripetere i compiti approfondirà la vostra comprensione e aumenterà la vostra fiducia.





### Responsabilità ed etica

In qualità di studenti online, avete alcune responsabilità:

- Preparare un programma di studio
- Organizzare il materiale di studio
- Non saltare o mandare avanti velocemente nessun capitolo o lezione.
- Portare a termine tutti gli incarichi con onestà
- Registra le ore di studio
- Seguire i consigli dell'insegnante e non sottovalutarne l'esperienza

### Certificazione e crediti orari

Dopo aver completato questo corso, avrete aggiunto in modo significativo le vostre competenze e conoscenze come insegnanti di yoga. Per questo motivo, dopo aver completato con successo il corso, riceverete un certificato di *12 ore del corso Ayurveda Fundamentals* da Arhanta Yoga Ashrams. Gli Arhanta Yoga Ashrams sono scuole di yoga riconosciute a livello internazionale (RYS 500, RYS 300, RYS 200).

È possibile utilizzare le ore del corso per le ore CE (ore di formazione continua) con Yoga Alliance.

Tuttavia, si noti che per registrarsi come RYT200 presso un'associazione di yoga (come Yoga Alliance) e aggiungere il corso di Ayurveda al proprio profilo, è necessario seguire prima un regolare corso di formazione per insegnanti di yoga di 200 ore. In seguito, è possibile utilizzare le ore del corso per le ore CE (ore di formazione continua) con Yoga Alliance. **È bene sapere che le iscrizioni alle associazioni di yoga possono avere dei vantaggi, ma non sono necessarie per insegnare.**

Se non avete ancora completato un corso di formazione per insegnanti di yoga di 200 ore ma siete interessati, attualmente offriamo corsi di formazione per insegnanti di Hatha Yoga di 200 ore online e presso i nostri ashram.

Per saperne di più: <https://www.arhantayoga.org/online-yoga-teacher-training-200-hour/>

Feldfunktion geändert

### 2022-2023 Esenzione dall'insegnamento online RYS

Buono a sapersi: L'esenzione dall'insegnamento online di Yoga Alliance è stata prorogata fino al 31 dicembre 2023. Tutti i corsi di formazione continua (YACEP) con l'Accademia online Arhanta, quindi, sono conteggiati come ore di contatto e possono essere utilizzati per le ore di insegnamento di formazione continua (CE) richieste per tutti i RYT.



## Registrazione alla formazione continua di Yoga Alliance (YACEP)

### Come aggiungere le ore del corso al proprio profilo Yoga Alliance:

1. Da [www.yogaalliance.org](http://www.yogaalliance.org), selezionare il link "Log In" in alto a destra e inserire il proprio indirizzo e-mail.
2. Una volta effettuato l'accesso, fare clic su "La mia schermata iniziale" nell'angolo in alto a destra.
3. Fare clic sul link "Le mie ore di formazione" sul lato sinistro e selezionare "Di persona con uno YACEP".
4. Caricare il certificato.
5. Trova il tuo YACEP >> Cerca "Ram Jain".
6. Scorrere il corso completato.
7. Inviare la richiesta.

Now through 2021, online courses may be counted as contact hours for Continuing Education (CE) requirements.

Course Name \*

Fundamentals of Ayurveda

### Educational Categories \* ?

	Contact Hours	Non-Contact Hours
 <b>Techniques, Training &amp; Practice (TTP)</b> How to do (practice) yoga <a href="#">Video</a>	0.00	0.00
 <b>Teaching Methodology (TM)</b> How to teach (yoga) effectively <a href="#">Video</a>	0.00	0.00
 <b>Anatomy &amp; Physiology (AP)</b> The physical and energetic bodies <a href="#">Video</a>	0.00	12.00
 <b>Yoga Philosophy, Lifestyle &amp; Ethics (YPLE)</b> History, philosophy, ethics and lifestyle practices of yoga <a href="#">Video</a>	0.00	0.00
<b>TOTAL</b>	<b>0.00</b>	<b>12.00</b>

Only Non-Contact Hours are available for Virtual / Remote Locations  
[Learn more about Contact and Non-Contact Hours](#)

8. Entro 14 giorni, le ore saranno aggiunte.

Potete trovare il profilo YACEP di Ram qui: <https://www.yogaalliance.org/YACEPPublicProfile?cepid=5898#/selection=1>

Di seguito è riportata la ripartizione degli orari di Yoga Alliance:



## Importante - Rimborsi

La vostra soddisfazione è importante per noi, quindi se per qualsiasi motivo non siete soddisfatti del nostro corso online, potete richiedere un rimborso completo entro 30 giorni dall'acquisto. Ciò significa che potete esplorare fino al 25% del corso entro i primi 30 giorni e, se vi accorgete che non è adatto a voi, inviateci un'e-mail prima della fine del 30° giorno e riceverete un rimborso completo, immediato e garantito. Per qualsiasi richiesta di rimborso, contattateci all'indirizzo [info@arhantayoga.org](mailto:info@arhantayoga.org)

## Come consegnare i compiti e connettersi con gli insegnanti?

### Consegna dei compiti

La schermata iniziale di e-learning vi presenterà video, materiali scaricabili in formato PDF e compiti. Per completare il corso con successo, dovrete terminare la visione di tutti i video, completare i quiz e caricare il compito. Il caricamento del compito è semplice e verrà approvato da un nostro incaricato entro i seguenti due giorni. È possibile continuare il corso prima che il compito caricato venga approvato. Solo l'ultimo compito è bloccato; prima di approvarlo, i nostri insegnanti si assicureranno che abbiate completato correttamente tutti i compiti precedenti. Se avete domande da porre





all'insegnante, non inserite i compiti, ma chiedete direttamente a Ram tramite la funzione di messaggistica presente nella vostra dashboard di apprendimento.

#### Connettersi con l'insegnante

Il contatto regolare con gli insegnanti vi aiuterà in molti modi. Non esitate a contattare Ram per qualsiasi dubbio o domanda durante lo studio di questo corso.

È possibile contattare il team di Ram tramite la funzione messaggi della schermata iniziale di e-learning.

#### Connettersi con i compagni di corso

Vi invitiamo inoltre a mettervi in contatto con gli altri studenti del corso Fondamenti dell'Ayurveda attraverso il forum di discussione nel vostro pannello di e-learning.

### Supporto tecnico e certificato

Per problemi di assistenza tecnica, non contattare gli insegnanti ma il nostro team di assistenza tecnica all'indirizzo [support@arhantayoga.org](mailto:support@arhantayoga.org)

Per qualsiasi domanda sull'abbonamento ai corsi, sulla fatturazione, ecc. si prega di contattare il nostro team amministrativo all'indirizzo [info@arhantayoga.org](mailto:info@arhantayoga.org).

Vi auguriamo il meglio per la vostra formazione. Non esitate a contattarci in caso aveste delle domande!

Formatiert: Links

