

Arhanta Yoga

ASHRAMS

Formatiert: Italienisch (Italien)

CORSO DI FILOSOFIA YOGA ONLINE ARHANTA YOGA® - ORIENTAMENTO



Benvenuti al corso online di filosofia dello yoga.....	2
Chi siamo? Introduzione.....	2
Il vostro insegnante	2
Schema del corso.....	3
Metodo a goccia	3
Completamento della lezione.....	3
Panoramica dei contenuti.....	3
Come ottenere il massimo da questo corso?	4
Certificazione e crediti orari	7
Registrazione alla formazione continua di Yoga Alliance (YACEP)	8
Importante - Rimborsi	9
Come consegnare i compiti e connettersi con gli insegnanti?	9
Supporto tecnico e certificato	9



BENVENUTI AL CORSO ONLINE DI FILOSOFIA DELLO YOGA

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

- Chi siamo?
- Panoramica 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 l'insegnante e il direttore dei nostri ashram di yoga, con un'esperienza di insegnamento di oltre 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 di varie scritture antiche 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 corso che teniamo nei nostri ashram.

Abbiamo aggiunto i video del corso vero e proprio, in modo che possiate vivere la stessa esperienza di una lezione in loco con l'insegnante.

Formatiert: Block

Metodo a goccia

Il corso viene erogato con il metodo a goccia. Ciò significa che i capitoli successivi saranno accessibili solo dopo aver completato i capitoli precedenti. E i contenuti saranno sbloccati ogni giorno. Anche se inizialmente potrebbe sembrare un po' fastidioso, questo metodo si è dimostrato il migliore per l'apprendimento online.

Formatiert: Block

Completamento della lezione

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

Panoramica dei contenuti

1. Concetti di base

Materiale video: 1,5 ore

Quiz: 1

2. I tre Guna

Materiale video: 1,5 ore

Quiz: 1

3. Le sette fasi della conoscenza

Materiale video: 1,5 ore

Quiz: 1

4. I quattro sentieri dello yoga

Materiale video: 1,5 ore

Quiz: 1

5. Filosofia dell'Ashtanga Yoga (Parte 1)

Materiale video: 1,5 ore

6. Filosofia dell'Ashtanga Yoga (Parte 2)

Materiale video: 1,5 ore

Quiz: 1

7. I tre corpi

Materiale video: 1,5 ore





Quiz: 1

8. La mente

Materiale video: 1,5 ore

Quiz: 1

9. Karma e reincarnazione

Materiale video: 1,5 ore

Quiz: 1

10. Il concetto di Dio

Materiale video: 1,5 ore

Quiz: 1

11. Il Kundalini Yoga e i sette chakra

Materiale video: 1,5 ore

Quiz: 1

12. Gli Shat Kriya

Materiale video: 1,5 ore

Quiz: 1

Ore totali di studio

Video: 16,5 ore

Quiz e autoapprendimento: 8,5 ore

Totale: 25 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.**

Innanzitutto, dovete capire che i corsi online non sono un modo più facile di imparare, ma 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 con 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 passare 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 inconvenienti 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 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.**

Sia che studiate nel vostro ufficio o nel vostro salotto, assicuratevi che sia un luogo tranquillo, organizzato, privo di distrazioni e disponibile in ogni momento. L'ambiente di studio deve essere una delle vostre principali preoccupazioni quando siete studenti online, quindi fate in modo 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.

Formatiert: Italienisch (Italien)

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 compiere passi falsi.

Formatiert: Italienisch (Italien)

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

Un piano di studio preciso 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 il vostro programma di studio per stabilire 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 frequentaste una 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 di compiti da portare a termine 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 gli studi.

• **Stabilite dei limiti di tempo.**

Prima di studiare, stabilite dei limiti di tempo ben precisi 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

Formatiert: Italienisch (Italien)





essere organizzati e di non rimanere indietro rispetto al vostro programma. Ricordate regolarmente a voi stessi l'obiettivo di partecipare al corso.

Formatiert: Schriftart:



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 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 ad apportare i miglioramenti necessari.

Formatiert: Standard, Keine Aufzählungen oder Nummerierungen

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. Tuttavia, 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

Gli studenti online hanno responsabilità specifiche:

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

Formatiert: Italienisch (Italien)





Certificazione e crediti orari

Dopo aver completato con successo questo corso, crediamo che avrete aggiunto competenze significative al vostro insegnamento dello yoga. Per questo motivo, dopo il completamento, riceverete un certificato di completamento del **Corso di Filosofia Yoga di 25 ore** da Arhanta Yoga Ashrams. Gli Arhanta Yoga Ashrams sono scuole di yoga registrate a livello internazionale (RYS 500, RYS 300, RYS 200).

Se desiderate insegnare la filosofia dello yoga a livello professionale in gruppi o a singoli individui, questo corso non richiede ulteriori registrazioni o formazione supplementare.

Tuttavia, si noti che per registrarsi come RYT200 presso qualsiasi associazione di yoga (come Yoga Alliance) e aggiungere il corso di Filosofia dello yoga 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 ottenere 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 terminato un corso di formazione per insegnanti di yoga di 200 ore, ma siete interessati, 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/>

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. Pertanto, tutti i corsi di formazione continua (YACEP) con l'Accademia online Arhanta sono conteggiati come ore di contatto e possono essere utilizzati per le ore di insegnamento di formazione continua (CE) richieste per tutti i RYT.

Feldfunktion geändert

Formatiert: Italienisch (Italien)



Registrazione alla formazione continua di Yoga Alliance (YACEP)

Formatiert: Italienisch (Italien)

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

1. Da 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" a sinistra 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.
8. Entro 14 giorni, le ore saranno aggiunte.

Formatiert: Italienisch (Italien)

Potete trovare il profilo YACEP di Ram qui:

<https://www.yogaalliance.org/YACEPPublicProfile?cepid=5898#/section=1>

Formatiert: Italienisch (Italien)





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

Edit Course

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

Course Name *

Educational Categories * ?

	Contact Hours	Non-Contact Hours
 Techniques, Training & Practice (TTP) How to do (practice) yoga Video	0.00	0.00
 Teaching Methodology (TM) How to teach (yoga) effectively Video	0.00	0.00
 Anatomy & Physiology (AP) The physical and energetic bodies Video	0.00	0.00
 Yoga Philosophy, Lifestyle & Ethics (YPLE) History, philosophy, ethics and lifestyle practices of yoga Video	0.00	25.00
TOTAL	0.00	25.00



Importante - Rimborsi

Il nostro impegno nei vostri confronti è una garanzia a rischio zero. 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

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 uno dei nostri collaboratori entro un paio di 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 al docente, non inserite i compiti, ma chiedete direttamente a Ram tramite la funzione di messaggistica presente nella vostra schermata iniziale di apprendimento.

Formatiert: Italienisch (Italien)

Connettersi con l'insegnante

Il contatto regolare con i vostri 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 di Filosofia online attraverso il forum di discussione presente nella vostra schermata iniziale 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

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

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

Formatiert: Italienisch (Italien)

