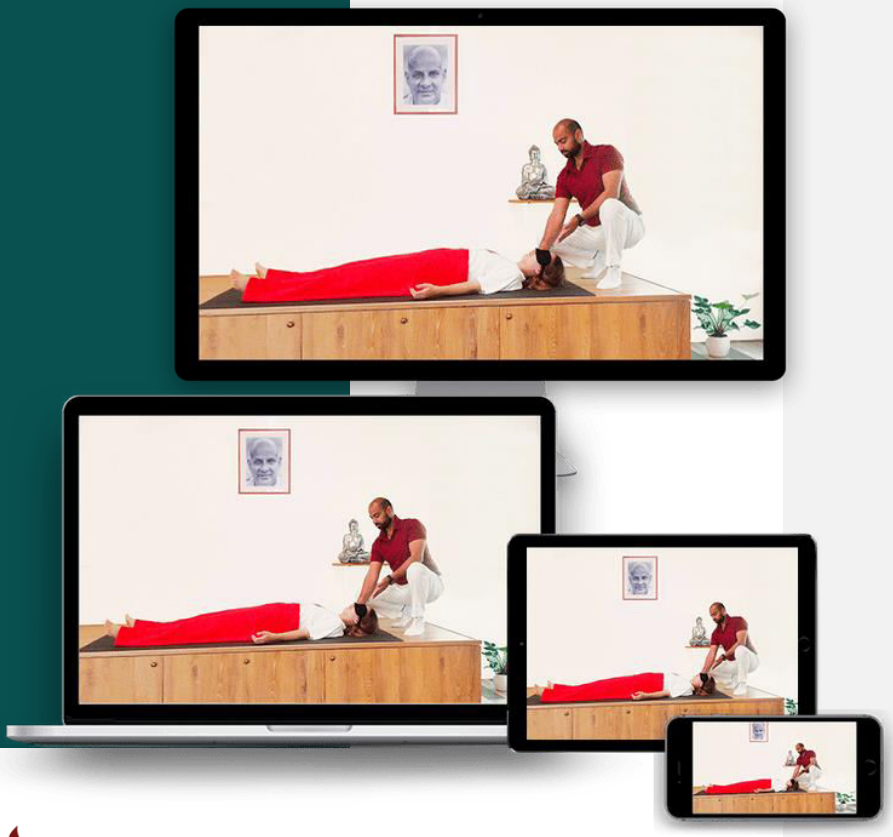

Arhanta Yoga
ASHRAMS

CORSO DI FORMAZIONE PER INSEGNANTI DI ARHANTA YOGA ® YOGA NIDRA - ORIENTAMENTO

ORIENTAMENTO

Arhanta Yoga
ASHRAMS

Benvenuti alla formazione online per insegnanti di Yoga Nidra 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? 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 ONLINE PER INSEGNANTI DI YOGA NIDRA

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 e certificati. I nostri corsi si basano su oltre due decenni di esperienza nell'insegnamento. Dal 2009, oltre 12000 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 23 anni. Dal 2009 ha formato oltre 6000 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 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 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.

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 che i contenuti verranno sbloccati ogni giorno. Anche se inizialmente può sembrare un po' fastidioso, questo metodo si è dimostrato il migliore per l'apprendimento online.

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

Capitolo 1: Che cos'è lo Yoga Nidra

Totale video: 5 (52 minuti)

Quiz: 1 (8 minuti)

Ore stimate: 1,0 ora

Capitolo 2: Storia dello Yoga Nidra

Totale video: 2 (23 minuti)

Quiz: 1 (7 minuti)

Ore stimate: 0,50 ore

Capitolo 3: Stili popolari di yoga nidra - Analisi

Totale video: 4 (30 min)

Quiz - 1 (10 min)

Compiti: 5 (12 ore)

Ore stimate: 13 ore

Capitolo 4: Come funziona lo Yoga Nidra?

Totale video: 1 (16 minuti)

Quiz: 1 (9 minuti)

Ore stimate: 25 min

Capitolo 5: Effetti dello Yoga Nidra
Totale video: 1 (90 minuti)

Quiz / Compiti: 1 (15 minuti) Ore stimate: 1,70 ore

Capitolo 6: Tre corpi e sette chakra
Totale video: 4 (2,60 ore)

Quiz: 2 (0,50 ore)

Ore stimate: 3,10 ore

Capitolo 7: Studi e recensioni sullo Yoga Nidra
Totale documenti: 1

Quiz: 1

Ore stimate: 0,50 ore

Capitolo 8: Ricerca medica
Totale documenti: 1

Quiz: 1

Ore stimate: 2,00 ore

Capitolo 9: Struttura dello Yoga Nidra
Totale video: 2 (80 min)

Quiz: 1

Ore stimate: 1,50 ore

Capitolo 10: Insegnare lo Yoga Nidra
Totale video: 3 (30 minuti)

Quiz: 1

Ore stimate: 0,50 ore

Capitolo 11: Dieta consigliata
Totale video: 1 (10 minuti)

Quiz: 1 (5 minuti)

Ore stimate: 0,25 ore

Capitolo 12: Asana e Pranayama per lo Yoga Nidra
Totale video: 2 (20 minuti)

Quiz: 1 (10 minuti)

Compiti: 2 (5 ore)

Ore stimate: 5,5 ore

Capitolo 13: Pratyahara per lo Yoga Nidra

Totale video: 1 (10 minuti)

Quiz: 1 (10 minuti)

Compiti: 1 (1 ora)

Ore stimate: 1,20 ore

Capitolo 14: Dharana

Totale video: 3

Quiz / Compiti: 1

Ore stimate: 2,0 ore

Capitolo 15: Yoga Nidra per bambini

Totale documenti: 1

Quiz: 1

Compiti: 1

Ore stimate: 0,15 ore

Capitolo 16: Varie scritture di Yoga Nidra

Totale documenti: 1

Quiz: 1

Compiti: 1

Ore stimate: 8,0 ore

Capitolo 17: Domande frequenti

Totale documenti: 1 Quiz / Compiti: 1

Ore stimate: 0,20 ore

Esame finale

Teoria: 0,75 ore

Compito pratico: 1 ora

Ore stimate: 1,75 ore

Ore di autoapprendimento - 6 ore

Consiste nel tempo per la preparazione, la lettura extra, la visione di video, ecc.

Totale ore di studio e pratica - 50,0 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.**
   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 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 del materiale del corso online e dei compiti assegnati 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 questo luogo sia tranquillo, organizzato, privo di distrazioni e disponibile in qualsiasi 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.

4. **Identificare gli obiettivi di apprendimento e le finalità.**
   Fin dall'inizio, dovreste 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.

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.
- **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 vostro limite di tempo. 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. Ricordate regolarmente a voi stessi 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 farci un'idea dell'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.

Incarichi di insegnamento

Il corso di formazione per insegnanti di Yoga Nidra di 50 ore di Arhanta è un corso di certificazione per insegnanti. Per ricevere il certificato è necessario seguire diligentemente il corso e completare tutti i compiti. Sappiate che non riceverete il certificato se non svolgerete i compiti. Ma naturalmente potete seguire tutte le lezioni e ricevere il supporto dei nostri insegnanti.

Consigliamo vivamente di svolgere i compiti e di ottenere il certificato, che può essere molto utile in futuro. I compiti sono facili da seguire e molto educativi. Molti incarichi sono di tipo didattico e richiedono di lavorare con gli studenti. Si noti che si può chiedere a chiunque, a un amico o a un familiare (indipendentemente dalla loro precedente esperienza di yoga) di essere il proprio studente.

Formatiert: Einzug: Links: 0 cm

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.

Certificazione e crediti orari

Dopo aver completato con successo questo corso, riteniamo che avrete conoscenze sufficienti per condurre sessioni di Yoga Nidra. Per questo motivo, al termine del corso, riceverete un certificato di completamento della **formazione per insegnanti di Yoga Nidra di 50 ore** da parte di Arhanta Yoga Ashrams. Gli Arhanta Yoga Ashrams sono scuole di yoga registrate riconosciute a livello internazionale (RYS 500, RYS 300, RYS 200). Con questo certificato, potrete insegnare e lavorare come insegnanti certificati di Yoga Nidra.

Se desiderate insegnare Yoga Nidra a livello professionale a gruppi o a singoli individui, questo corso non richiede ulteriori registrazioni o formazione aggiuntiva.

Tuttavia, si noti che per registrarsi come RYT200 presso qualsiasi associazione di yoga (come Yoga Alliance) e aggiungere il corso di Yoga Nidra al proprio profilo, è necessario seguire prima un regolare corso di formazione per insegnanti di yoga di 200 ore. Poi, si possono 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 completato 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.

Registrazione alla formazione continua di Yoga Alliance (YACEP)

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.

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

Course Name *

Online Yoga Nidra Teacher Training

Educational Categories *

	Contact Hours	Non-Contact Hours
Techniques, Training & Practice (TTP) How to do (practice) yoga Video	0.00	24.00
Teaching Methodology (TM) How to teach (yoga) effectively Video	0.00	16.00
Anatomy & Physiology (AP) The physical and energetic bodies Video	0.00	6.00
Yoga Philosophy, Lifestyle & Ethics (YPLE) History, philosophy, ethics and lifestyle practices of yoga Video	0.00	6.00
TOTAL	**0.00**	**52.00**

Only Non-Contact Hours are available for Virtual / Remote Locations
Learn more about Contact and Non-Contact Hours

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

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. Questo 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 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 schermata iniziale di apprendimento.

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 Yoga Nidra online attraverso il forum di discussione presente nella 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!

Arhanta Yoga ASHRAMS