

JOYTINAT YOGA AYURVEDA

Via Felice Venezian, 20 – 34100 Trieste
tel./fax 040 3220384
info@joytinat-trieste.org

ORARIO DI SEGRETERIA

lunedì, mercoledì e venerdì 18.00-20.00

 facebook.com/JoytinatYogaAyurvedaTrieste
 [@joytinatrieste](https://twitter.com/joytinatrieste)

Presente a Trieste dal 1996, Joytinat Yoga Ayurveda è un'associazione culturale sportiva dilettantistica, iscritta nel Registro regionale delle associazioni di promozione sociale (APS) senza finalità di lucro e affiliata CSEN-CONI.

L'associazione trasmette e pratica l'arte di Ayurveda, Yoga, Abyangam attraverso:

- Scuola AYAT® – Ayurveda Yoga Abyangam Trieste, centro di formazione per "Operatore Ayurveda tradizionale" e "Insegnante Yoga"
- Corsi di Yoga
- Seminari di approfondimento e aggiornamento
- Incontri pubblici
- Ricerca



www.joytinat-trieste.org



Ass. Culturale Sportiva Dilettantistica di Promozione Sociale
Joytinat Yoga Ayurveda



SCUOLA AYAT® TRIESTE

YOGA E MINDFULNESS

**Corsi di aggiornamento
per docenti di
ogni ordine e grado**



Oggi sappiamo che la profonda conoscenza del funzionamento di psiche e corpo presente nella tradizione indiana si accorda con le più recenti acquisizioni delle **scienze comportamentali e mediche**, integrandosi con **l'alimentazione, lo sport, l'educazione e la cura di sé**.

In quale migliore contesto, se non in quello della scuola, può attualizzarsi un insieme di idee e indicazioni di vita quotidiana, così centrato sui valori della **consapevolezza e del rispetto** verso il bisogno innato di stare bene **in sé e con gli altri**?

La Direzione di Scuola AYAT® - Ayurveda Yoga Abyangam Trieste e il gruppo di formatori Sara Todeschini (insegnante di yoga e indologia), Francesco Minasi (osteopata), Daniela Camilla Riggio (psicoterapeuta) e Natalizia Callipo (pedagogista clinico) presenta un cammino di aggiornamento per i docenti della scuola pubblica in tre tappe "di salute" su alcune specifiche pratiche di **Yoga e Mindfulness**:

per sviluppare la capacità di ascoltarsi e proteggersi dallo stress, per acquisire nuove metodologie di conduzione della classe, per sentirsi meglio a scuola.

CALENDARIO CORSI

1

07-14-21-28 ottobre 2019

11-18-25 novembre 2019

02-09-16 dicembre 2019

Il movimento corporeo consapevole come supporto al benessere personale

2

13-20-27 gennaio 2020

03-10-17 febbraio 2020

02-09-16-23 marzo 2020

Prendersi cura di se stessi attraverso l'utilizzo consapevole della respirazione e del movimento

3

06-20-27 aprile 2020

04-11-18-25 maggio 2020

01-08-15 giugno 2020

Benessere nelle relazioni e comunicazione non-violenta

DURATA DI CIASCUN CORSO

20 ore

COSTO DI CIASCUN CORSO

€ 175,00

DOVE

Via della Geppa, 2
c/o Accademia di Maestria

ORARIO

dalle 17.00 alle 19.00

INFO E ISCRIZIONI

tel (+39) 339 7702535

calliponatalizia@gmail.com

Il modulo d'iscrizione è scaricabile da

www.joytinat-trieste.org

Il programma dettagliato dei corsi è anche presente sul sito dell'**Ufficio Scolastico Regionale**.

Si raccomanda la puntualità ed un abbigliamento comodo.

Riduzioni per scuole partner e iscrizione a più di un corso