

# **C.S.E.N.**

Centro Sportivo Educativo Nazionale

## **Comitato Provinciale di Bologna**

Via L. Alberti, 76 , 40139 Bologna – Tel. 051 – 188 99 737

in collaborazione con

## **A.S.D. " Il Fuoco della Terra"**

Via F.lli Bordonì, 1 , 40133 Bologna – cell. 328 / 41 17 432

### **Presenta il Progetto**

## **" Formazione C.S.E.N. - Bologna "**

Direttore Tecnico di Progetto Dr. Maurizio Mioli, Posturologo e Fisioterapista

## ***" Corso di Formazione di Operatore Yoga nell'età evolutiva "***

Istruttore Sig.ra Loredana Bezzi e Dr. Maurizio Mioli

### **Obbiettivi del corso**

Il corso si propone di formare Istruttori che siano in grado di operare con l'espressività fisica, psichica e verbale dei bambini, imparare a gestirla e usarla come strumento efficace di trasformazione di stati emotivi come irritabilità, agitazione, ansia, iperattività, passività e timidezza in potenzialità energetiche gratificanti per il bambino.

### **Programma sintetico del corso :**

Il corso è di impronta prettamente pratica: - Esercizi di respirazione: attraverso il Kriya yoga si impara a conoscere i tre tipi fondamentali di respirazione yogica (addominale – toracica – clavicolare) – Esercizi di rilassamento: a terra, in piedi, seduti. – Posizioni di yoga adatte per i bambini; - Uso del disegno come esplorazione e condivisione del gruppo; - Tecniche di concentrazione: osservazione della candela, meditazione in movimento; - Esercizi di esplorazione corporea: il massaggio; - Esercizi di scarico delle tensioni, di attivazione energetica.e distribuzione dell'energia nelle parti del corpo volute.

### **Il corso è rivolto ai Tesserati Csen:**

Operatori sociali – Volontari nel settore dell'infanzia - Operatori del settore pedagogico-operativo (educatrici dell'infanzia, insegnanti Scuole Materne ed Elementari) Operatori presso i Consultori - Infermieri..

Al termine del Corso di Formazione di verrà consegnato ***Corso di Istruttore di Yoga***

## ***nell'età evolutiva***

- un Attestato di Partecipazione C.S.E.N.
- Possibilità di richiedere il Tesserino Tecnico C.S.E.N. Nazionale

Il Corso di Formazione si terrà nelle seguenti date  
Sabato dalle 9,00 alle 17,30 nelle giornate di  
5 - 19 Novembre - 10 dicembre 2011

Il Corso di Formazione si terrà a Bologna

**Il costo** per il Corso di Formazione di "Operatore Yoga nell'età evolutiva" di 24 ore è  
di € 350,00 + tessera associativa

Direttore Tecnico di Progetto  
Dr. Maurizio Mioli, Posturologo e Fisioterapista

---