

858 Allegato "B"  
27 LUG. 2016

Progetto Formativo  
"Yoga per operatori della Salute Mentale"

Programma progetto

Il presente allegato è composto di n. 5 fogli,  
di n. 5 pagine.

IL RESPONSABILE AREA FORMAZIONE

Dott. Ireneo Picciau



PROGETTO FORMATIVO AZIENDALE  
"YOGA PER OPERATORI DELLA SALUTE MENTALE"

PROGRAMMA

Docente Dott. Angelo Secci

Prima giornata

**6 OTTOBRE 2016**

Registrazione dei partecipanti

- h 13.00 - 13.30 Introduzione al corso : presentazione e storia dello yoga, cos'è lo yoga, benefici generali e termini yoga
- h 13.30 -14.30 Esecuzione diretta di attività pratiche:
- Introduzione all'Atha Yoga
  - Principi curativi e tecniche
  - Saluto al sole (Surya Namaskara) e sequenza di altri esercizi
- h 14.30 - 15.00 Confronto dibattito tra pubblico ed esperto

Seconda giornata

**13 OTTOBRE 2016**

Registrazione dei partecipanti

- h 13.00 - 13.30 Introduzione teorica : yoga e stress (consigli e precauzioni)  
Pensiero positivo e meditazione
- h 13.30 -14.30 Esecuzione diretta di attività pratiche:
- Principi curativi e tecniche
  - Saluto al sole (Surya Namaskara) e sequenza di altri esercizi
- h 14.30 --15.00 Confronto dibattito tra pubblico ed esperto



Terza giornata

**20 OTTOBRE 2016**

Registrazione dei partecipanti

- h 13.00 - 13.30 Introduzione teorica : i sentieri dello yoga; gli yoga classici; i Chakra (fisiologia psichica dello yoga) con video film
- h 13.30 -14.30 Esecuzione diretta di attività pratiche:
- Principi curativi e tecniche
  - Saluto al sole (Surya Namaskara) e sequenza di altri esercizi
- h 14.30 --15.00 Confronto dibattito tra pubblico ed esperto

Quarta giornata

**27 OTTOBRE 2016**

Registrazione dei partecipanti

- h 13.00 - 13.30    Introduzione teorica : il sistema Raja yoga di Patanjali
- h 13.30 -14.30    Esecuzione diretta di attività pratiche:
- Principi curativi e tecniche
  - Saluto al sole (Surya Namaskara) e sequenza di altri esercizi
- h 14.30 —15.00    Confronto dibattito tra pubblico ed esperto

Quinta giornata

**3 NOVEMBRE 2016**

Registrazione dei partecipanti

- h 13.00 - 13.30    Introduzione teorica : Yoga e autostima; Yoga Nidra (tecniche di rilassamento)
- h 13.30 -14.30    Esecuzione diretta di attività pratiche:
- Principi curativi e tecniche
  - Saluto al sole (Surya Namaskara) e sequenza di altri esercizi
- h 14.30 —15.00    Confronto dibattito tra pubblico ed esperto



Sesta giornata

**10 NOVEMBRE 2016**

Registrazione dei partecipanti

- h 13.00 - 13.30    Introduzione teorica : Aspetti fisici e mentali della respirazione; tecniche di respiro (antistress e antiansia) ; Cinque prana
- h 13.30 -14.30    Esecuzione diretta di attività pratiche:
- Principi curativi e tecniche
  - Saluto al sole (Surya Namaskara) e sequenza di altri esercizi
- h 14.30 —15.00    Confronto dibattito tra pubblico ed esperto

Settima giornata

**17 NOVEMBRE 2016**

Registrazione dei partecipanti

- h 13.00 - 13.30    Introduzione teorica : lo yoga come controllo della mente e del Sé;  
il Karma
- h 13.30 -14.30    Esecuzione diretta di attività pratiche:  
-    Principi curativi e tecniche  
-    Saluto al sole (Surya Namaskara) e sequenza di altri esercizi
- h 14.30 —15.00    Confronto dibattito tra pubblico ed esperto

Ottava giornata

**24 NOVEMBRE 2016**

Registrazione dei partecipanti

- h 13.00 - 13.30    Introduzione teorica : Alimentazione Yoga (siamo ciò che mangiamo)  
Dieta vegetariana / vegana
- h 13.30 -14.30    Esecuzione diretta di attività pratiche:  
-    Principi curativi e tecniche  
-    Saluto al sole (Surya Namaskara) e sequenza di altri esercizi
- h 14.30 —15.00    Confronto dibattito tra pubblico ed esperto

4

Nona giornata

**1 DICEMBRE 2016**

Registrazione dei partecipanti

- h 13.00 - 13.30    Introduzione teorica : Fisiologia psichica dello yoga (con video filmato);  
I Chakra e organi corrispondenti
- h 13.30 -14.30    Esecuzione diretta di attività pratiche:  
-    Principi curativi e tecniche  
-    Saluto al sole (Surya Namaskara) e sequenza di altri esercizi
- h 14.30 —15.00    Confronto dibattito tra pubblico ed esperto

4

Decima giornata

**12 DICEMBRE 2016**

Registrazione dei partecipanti

- h 13.00 - 13.30 Introduzione teorica : Yoga e diminuzione della predisposizione allo stress
- h 13.30 -14.30 Esecuzione diretta di attività pratiche:
- Principi curativi e tecniche
  - Saluto al sole (Surya Namaskara) e sequenza di altri esercizi
- h 14.30 —15.00 Confronto dibattito tra pubblico ed esperto

Undicesima giornata

**15 DICEMBRE 2016**

Registrazione dei partecipanti

- h 13.00 - 13.30 Introduzione teorica: il rilassamento, tecniche di rilassamento ed esercizi.
- h 13.30 -14.30 Esecuzione diretta di attività pratiche:
- Principi curativi e tecniche
  - Saluto al sole (Surya Namaskara) e sequenza di altri esercizi
- h 14.30 —15.00 Confronto dibattito tra pubblico ed esperto

f

Dodicesima giornata

**22 DICEMBRE 2016**

Registrazione dei partecipanti

- h 13.00 - 13.30 Introduzione teorica : conclusione del corso; esercizi di concentrazione e di meditazione
- h 13.30 -14.30 Esecuzione diretta di attività pratiche:
- Prova pratica di dimostrazione delle pratiche yoga acquisite
  - Saluto al sole (Surya Namaskara) e sequenza di altri esercizi
- h 14.30 —15.00 Confronto dibattito tra pubblico ed esperto