

# Maestro/a di yoga

## Professione

Il/la maestro/a di yoga lavora con un gruppo di 10 - 15 persone. Ogni settimana prepara una nuova lezione basata su un determinato pensiero filosofico. Se i partecipanti al corso riescono, con meditazione e esercizi fisici, ad appropriarsene, lo scopo è raggiunto. Lo yoga è una tecnica tramite la quale si può raggiungere la salute fisica, mentale e spirituale. E' originario dall'India e si propone di portare gli esseri umani a trovare se stessi. Gli esercizi fisici, la respirazione, la concentrazione e le tecniche di rilassamento danno, a chi pratica lo yoga, la possibilità di raggiungere maggiore equilibrio e armonia.

## Attitudini e requisiti

Assolvimento di un tirocinio o maturità e pratica di yoga (3 anni).

Voglia di approfondire le proprie conoscenze dello yoga indiano, interesse per ciò che riguarda salute fisica e psichica degli esseri umani, desiderio di sviluppo personale, maturità, conoscenza del proprio corpo, capacità d'immedesimazione, pazienza, perseveranza, piacere ai contatti, interessi per la filosofia e la psicologia.

## Formazione

4 anni di corsi in blocchi e fini settimane.

Ci sono formazioni sia in Svizzera che all'estero, centrate su aspetti diversi. Esame: esame scritto in anatomia, fisiologia, filosofia; impartire una lezione di yoga, lavoro di diploma.

## Perfezionamento/Avanzamento

La formazione continua è indispensabile. La Società svizzera di yoga e alcune importanti scuole offrono diverse opportunità.