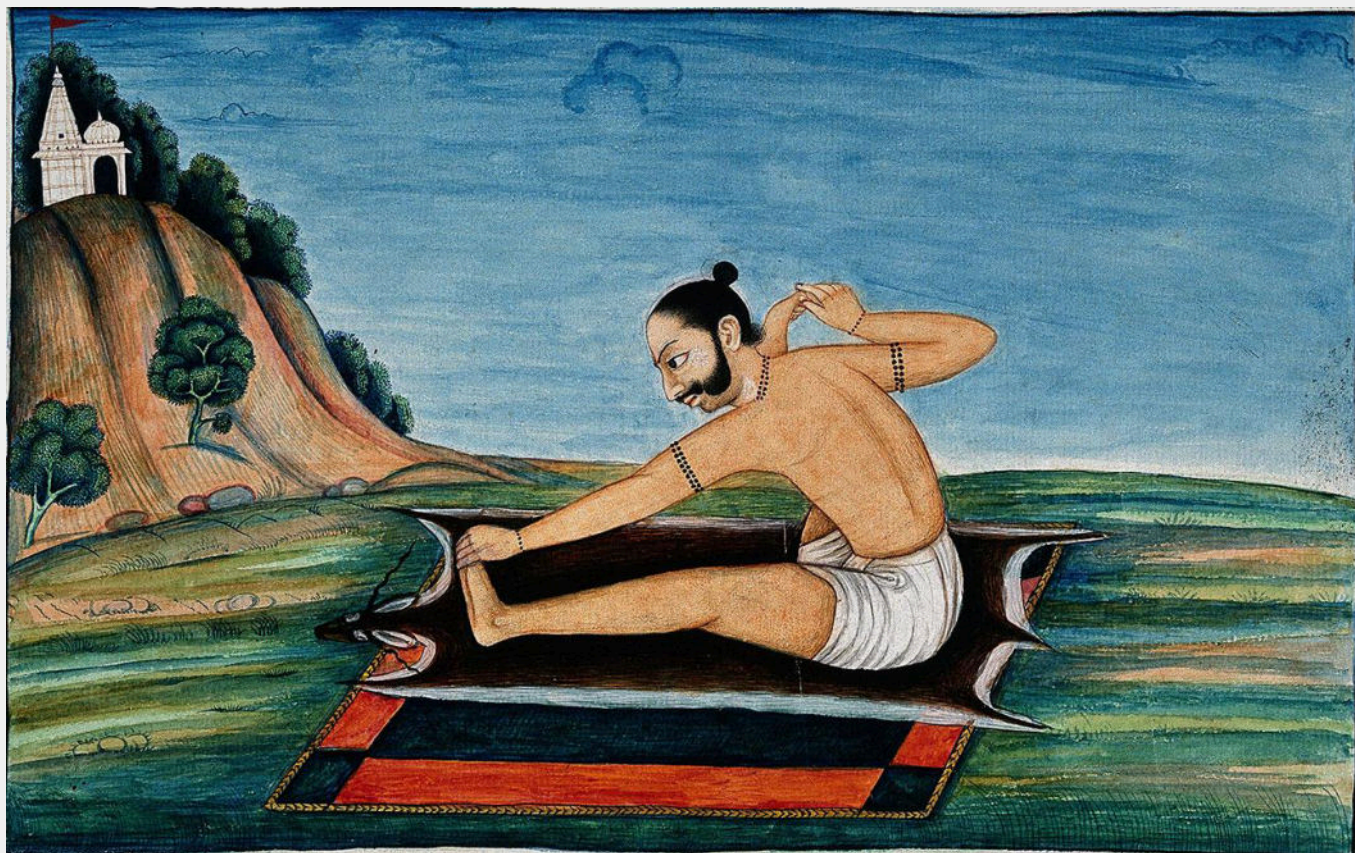




**Ayco**  
Accademia Yoga  
di Consapevolezza



## **CORSO QUADRIENNALE FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA E MEDITAZIONE**

**ROMA e online**

***Nuovo ciclo da ottobre 2025***

- ❖ Per fare esperienza profonda della pratica di yoga e meditazione
  - ❖ Per acquisire gli strumenti teorici e pratici per l'insegnamento
  - ❖ Per approfondire lo studio dei testi delle tradizioni sudasiatiche
  - ❖ Per formarsi in una tradizione strutturata e coesa, il Viniyoga
  - ❖ Per conseguire un titolo in linea con le recenti normative
- ❖ Per insegnanti già diplomati in altre scuole che desiderano arricchire le proprie conoscenze

***ISCRIZIONI APERTE***

Ayco Accademia Yoga di Consapevolezza  
[www.ayco.it](http://www.ayco.it)

## ❖ UNA FORMAZIONE COMPLETA

Una preziosa opportunità per chi desidera **approfondire la pratica e lo studio dello yoga e della meditazione**: il percorso di quattro anni permette a ogni allievo/a di praticare, studiare, maturare e consolidare nel tempo un bagaglio di insegnamenti fondamentali.

Il Corso insegnanti yoga e meditazione AYCO è una **formazione completa** per acquisire le conoscenze teoriche e gli strumenti pratici per diventare insegnanti secondo gli standard più alti. Il Corso prevede **850 ore di formazione** di cui:

- ❖ **700 ore** di teoria e pratica secondo le linee guida UNI e Y.A.N.I.
- ❖ **150 ore** online con il corso di yoga, di meditazione e di tutoring individuale.



## ❖ YOGA E MEDITAZIONE

La scuola si ispira agli insegnamenti del **Viniyoga**, ovvero le pratiche di *haṭha-yoga* trasmesse da T. Krishnamacharya e dal figlio T.K.V. Desikachar, e per l'aspetto meditativo agli insegnamenti del **buddhismo antico**.

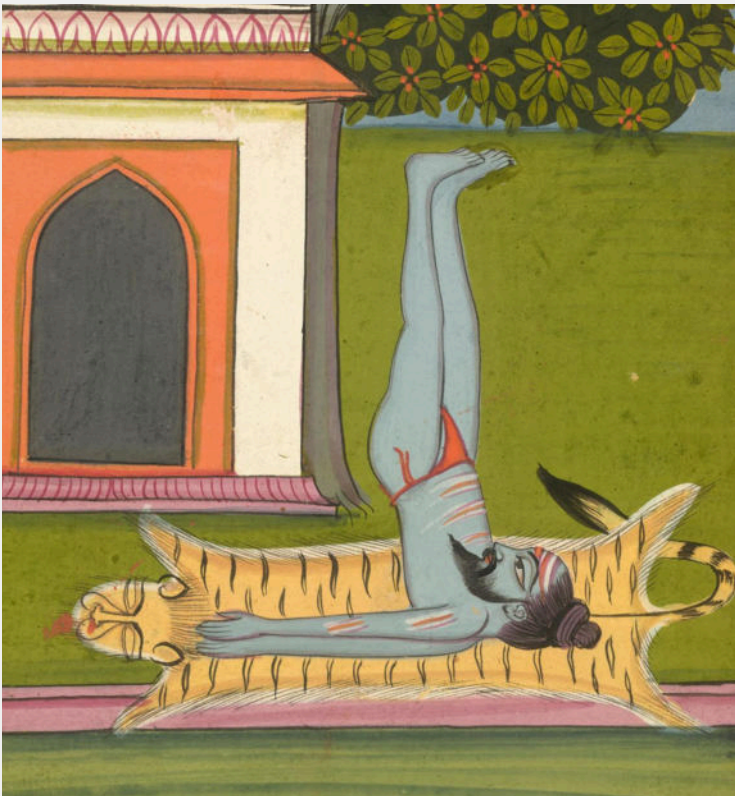
Entrambe queste tradizioni, che condividono un retroterra culturale e sviluppi comuni, sottolineano il valore fondamentale della **consapevolezza**, intesa come **presenza mentale incarnata** (*smṛti* in sanscrito, *sati* in pāli), fattore chiave per lo sviluppo delle qualità migliori dell'essere umano.

Ayco inoltre adotta un approccio non settario o dogmatico, aperto agli stimoli provenienti dalla **ricerca scientifica** e dagli **studi storici** nel campo dello yoga.

Leggi di più → [\*\*Il Manifesto della Formazione Ayco\*\*](#)

## ❖ DISCIPLINE DI STUDIO E PRATICA

- ❖ *Āsana*, *prāṇāyāma*, *bandha*, *mudrā*, rilassamento.
- ❖ Costruzione delle sequenze
- ❖ Didattica e metodologia dell'insegnamento
- ❖ Anatomia e fisiologia applicate all'insegnamento
- ❖ Fondamenti dello yoga individuale, di yoga terapia e yoga accessibile
- ❖ Studio degli *Yoga-sūtra* di Patañjali e di altre fonti classiche indiane pre-moderne
- ❖ Meditazione secondo gli insegnamenti del Buddismo antico
- ❖ Corso di Mindfulness per Insegnanti Yoga
- ❖ Fondamenti del Buddismo
- ❖ Cultura e filosofia indiana e buddhista
- ❖ Normative giuridiche e fiscali



Tutte le **tecniche classiche dello yoga** saranno sviluppate secondo l'insegnamento di Krishnamacharya e Desikachar e secondo il principio del *vinyāsa-krama*, la progressione graduale.

Oltre alla pratica di *āsana*, il *prāṇāyāma* riveste una particolare importanza nel Viniyoga e sarà approfondito estensivamente insieme ai concetti di *prāṇa* e *apāna*, i cinque *vāyu*, i *bandha* e il rilassamento, anche con excursus storici dedicati e lettura delle fonti classiche indiane di riferimento.

Utili strumenti per i futuri insegnanti sono le conoscenze di **anatomia**, la didattica e metodologia dell'insegnamento e la **costruzione delle sequenze** sia per le lezioni di gruppo che su misura per necessità individuali.

Un corso di Mindfulness e di Fondamenti storici e filosofici del **Buddismo** corredano gli insegnamenti dedicati alla **meditazione**.

## ❖ DOCENTI FORMATORI



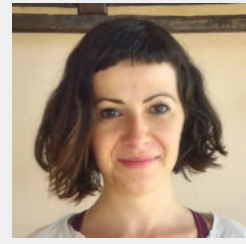
**Gianfranco  
Del Moro**



**Marco  
Passavanti**



**Matteo  
Bovis**



**Maria Chiara  
Mascia**

Il corpo docente è formato da insegnanti qualificati e di decennale esperienza di insegnamento, ciascuno con una diversa specializzazione nell'ambito della meditazione, degli studi storici, dell'anatomia e delle applicazioni terapeutiche.

Leggi di più → [Curriculum dei docenti](#)



## ❖ ORGANIZZAZIONE DEL CORSO

- ❖ **8 seminari all'anno nei week-end (sabato e domenica)**, in presenza a Roma oppure online, da ottobre a maggio
- ❖ **4 seminari estivi di yoga di cinque giorni**, in presenza (sede esterna)
- ❖ **2 ritiri di meditazione di tre giorni**, il 2° e 3° anno, in presenza (sede esterna)

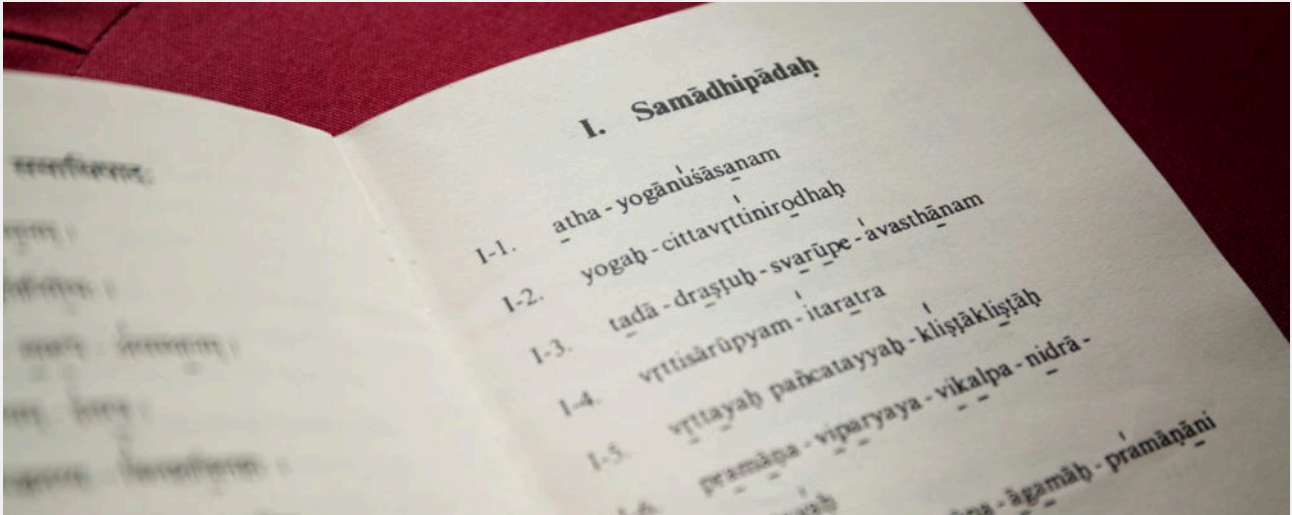
A integrazione di quanto svolto durante i seminari e i ritiri:

- ❖ Corso yoga Ayco online, una volta a settimana il 1° anno
- ❖ Corso di meditazione Ayco online, una volta a settimana il 1° anno
- ❖ Tutoring individuale online con i docenti formatori, 1 incontro al mese.

## ❖ SEDE

**Seminari dei weekend:** Roma, via Livorno 50, 00162 RM - pressi Stazione FS Tiburtina e metro B fermata piazza Bologna, possibilità di alloggio in struttura.

**Seminari estivi e ritiri:** saranno svolti in una struttura esterna da definire.



## ❖ MATERIALI DI STUDIO

Ogni allievo/a avrà a disposizione nell'area riservata sul sito [www.ayco.it](http://www.ayco.it) :

- ❖ dispense relative alle discipline di studio;
- ❖ le sequenze di pratica di *āsana*, *prāṇāyāma*, *mudrā*;
- ❖ le registrazioni audio degli incontri;
- ❖ ulteriori documenti di approfondimento e bibliografia in italiano e in inglese.

## ❖ REQUISITI DI AMMISSIONE

- ❖ Diploma di scuola superiore o equivalente
- ❖ Aver superato un colloquio di ammissione alla scuola

## ❖ REQUISITI PER IL CONSEGUIMENTO DEL DIPLOMA

**Frequenza:** è richiesta la frequenza regolare alle attività della Formazione. Le assenze non dovranno superare il 15% delle ore annuali e il 10% delle ore complessive del quadriennio.

**Elaborato scritto finale:** entro la fine del 3° anno è richiesto di presentare una tesina scritta di 40 pagine su un argomento da concordare con i docenti.

**Esame finale:** alla fine del 4° anno si terranno gli esami finali che consistono in prove orali, scritte e pratiche.

## ❖ **DIPLOMA FINALE**

L'allievo/a che avrà completato i requisiti del corso e superato l'esame, conseguirà il **Diploma AYCO** di abilitazione all'insegnamento. Il Diploma AYCO è conforme agli standard qualitativi della **norma UNI** sull'attività professionale dell'insegnante di yoga in vigore dal 6 dicembre 2016, soddisfa i parametri del Programma di base Europeo dell'**UEY/EUY** (Union Européenne de Yoga/European Union of Yoga) e le indicazioni della **Y.A.N.I.** Yoga Associazione Nazionale Insegnanti.

## ❖ **CONTATTI**

*Per iscrizioni e informazioni scrivici via email:*

[formazione@ayco.it](mailto:formazione@ayco.it)



[www.ayco.it](http://www.ayco.it) | [facebook](https://www.facebook.com/ayco) | [instagram](https://www.instagram.com/ayco)