



Diploma Biennale

Tecnico in Ayurveda & Insegnante Yoga con ANEA

"Lo Yoga, libero dai costumi, perché crediamo nella disciplina."

- Valido anche per iscriversi alla Yoga Alliance

Livello avanzato RYS500

- Valido per le certificazioni UNI 11661:2016 - 11756:2019

AGGIORNATO AL 19/10/2025

Una scuola che forma professionisti consapevoli

L'Accademia ANEA propone un **percorso biennale di alta formazione professionale** in Ayurveda e Yoga, nato da oltre 20 anni di esperienza nella didattica delle medicine naturali.

Un percorso profondo, accessibile e trasformativo, dove l'antica sapienza vedica incontra una didattica moderna, integrata e attenta all'individuo.

👉 *"Tanto di poco, non poco di tanto"* — la filosofia ANEA per una formazione autentica.

Ayurveda & Yoga: un legame naturale

Ayurveda e Yoga nascono dalla stessa radice culturale: i Veda, testi sacri dell'antica India. Due sistemi complementari che promuovono benessere e crescita a tutti i livelli — fisico, mentale, emozionale e spirituale.

AYURVEDA

La scienza della vita e dell'equilibrio.

Basata sull'armonia dei tre **Dosha** (Vata, Pitta, Kapha), l'Ayurveda considera la salute come equilibrio naturale tra corpo, mente e spirito.

"Ayur" = vita vissuta pienamente

"Veda" = conoscenza

→ *Conoscenza della vita in armonia con il cosmo.*

YOGA

La via dell'unione e della consapevolezza.

Attraverso **asana**, **pranayama** e **meditazione**, lo Yoga aiuta a connettersi con se stessi e a vivere con presenza, lucidità e serenità.

Ayurveda & Yoga insieme

Un cammino integrato per armonizzare corpo, mente e spirito:

- L'Ayurveda fornisce strumenti di cura, prevenzione e stile di vita
- Lo Yoga sviluppa consapevolezza e centratura interiore

Insieme, diventano una via potente per il benessere profondo.



Metodo ANEA: teoria online + pratica in presenza

Abbiamo scelto un modello didattico **ibrido**, pensato per chi lavora, ha una famiglia o semplicemente desidera apprendere in modo flessibile ma efficace:

- ✓ **Teoria online** (webinar, video corsi, dispense)
- ✓ **Pratica in aula** (massaggi, asana, meditazione, rituali)

La piattaforma e-learning consente di studiare comodamente da casa, riducendo spese di viaggio e stress. Gli incontri pratici in aula servono per **sperimentare, sentire e interiorizzare** quanto appreso.

A chi è rivolto

Il corso è aperto a **tutti**, anche senza esperienze precedenti.

È ideale per:

- chi desidera migliorare il proprio benessere e la qualità della vita;
- operatori olistici, educatori, insegnanti, counselor;
- naturopati che vogliono ampliare le loro competenze corpo-mente;
- chi desidera intraprendere una **nuova professione umanistica** e trasformativa.

Obiettivi e sbocchi professionali

Diventare **Operatore Ayurveda & Yoga** significa assumersi la responsabilità di lavorare in profondità con il corpo, la mente e l'energia della persona.

ANEA propone una **formazione solida**, sia sul piano teorico (fisiologia, filosofia, psicosomatica), sia su quello pratico (massaggio, yoga, alimentazione, stile di vita).

Al termine potrai esercitare come:

- **Istruttore Yoga** (con certificazione)
- **Operatore olistico Ayurveda**
- Consulente per il benessere integrato



Cosa include la formazione

- ✓ Tutte le dispense dei corsi (senza costi aggiuntivi)
- ✓ Accesso alla piattaforma e-learning
- ✓ Esami inclusi
- ✓ Possibilità di ripetere le lezioni gratuitamente
- ✓ Diploma biennale professionale
- ✓ Attestati intermedi annuali

I Docenti

Siro (Siroswami)

Operatore e insegnante Ayurveda dagli anni '80

- Diplomato Abyangam, Chikitsa e Nidan
- Formazione cranio-sacrale (metodo Upledger)
- Esperienza in India, Russia, Finlandia, Brasile
- Docente WOSA Academy e CSEN
- Autore di articoli e relatore in congressi internazionali
- Studi attivi a Trieste, Vicenza e Abano Terme

Francesca Giacomello

Direttrice Generale ANEA

- Osteopata
 - Operatrice Metodo Grinberg
 - Certificata Yoga Alliance (Yoga adulti e bambini)
-



Struttura del corso biennale

Il percorso si articola in **due anni accademici**, con:

- **moduli teorici online** (webinar, video lezioni, materiali scaricabili)
 - **moduli pratici in presenza** presso la sede ANEA
 - **eventi esperienziali intensivi** (ritiri, weekend, laboratori)
-

Primo anno – Le basi

Obiettivo: acquisire una solida base teorico-pratica in Ayurveda e Yoga.

Ondemand:

- Istologia
- Embriologia
- Anatomia e Fisiologia 1 e 2 ondemand
- Deontologia professionale e management per operatori olistici

Webinar:

- Fondamenti della filosofia ayurvedica e yogica
- I 5 elementi e i 3 dosha
- Stile di vita e alimentazione secondo Ayurveda
- Introduzione all'anatomia e fisiologia olistica
- Elementi di marketing per operatori del benessere
- Incontri settimanali di pratica yoga via webinar con la Maestra

In aula:

- Massaggi ayurvedici (viso, mani, Vata, Pitta, Kapha, riflessologia)
- Pratiche di Yoga per le costituzioni ayurvediche
- Pranayama, meditazione, postura
- Oli, preparati e auto-trattamento

A fine anno:

- Attestato di frequenza
- Inizio attività autonoma supervisionata



Secondo anno – Approfondimento e integrazione

Obiettivo: rafforzare competenze operative, integrazione quotidiana e consapevolezza professionale.

Webinar:

- Fisiologia ayurvedica avanzata
- Anatomia energetica (punti Marma, chakra)
- Project management e aspetti fiscali
- Alimentazione ayurvedica approfondita
- Incontri settimanali di pratica yoga via webinar con la Maestra
- Stesura tesi finale

In aula:

- Massaggi avanzati: Kerala, Kalahari, Mardana, Pinda Swedana, Chakra
- Pratica Yoga evoluta: Kundalini, Sankalpa, Yoga terapeutico
- Ritualità, ascolto, gestione dello spazio di lavoro

A fine biennio:

- Esami finali (scritti, pratici, tesi)
- **Diploma professionale di Operatore Olistico in Ayurveda & Insegnante Yoga**

Valutazione e crescita personale

Il percorso include strumenti di verifica e auto-riflessione, tra cui:

1. **Test online** alla fine di ogni modulo teorico
2. **Esami scritti e pratici** in aula
3. **Valutazioni del docente** su pratica e partecipazione
4. **Stesura tesi finale** (secondo anno)
5. **Diario esperienziale personale**, come strumento di consapevolezza

Ritiro esperienziale (*extracurricolare facoltativo*)

A fine anno, è previsto un **ritiro residenziale di 3 giorni** (facoltativo ma consigliato) per vivere pienamente:

- sessioni intensive di **massaggio, Yoga e meditazione**
- esperienze in natura

- studio delle erbe e oli essenziali
- confronto e scambio con docenti e studenti

Una vera immersione rigenerante e trasformativa.

Cosa devi sapere

- I **moduli online** sono sempre disponibili e seguiti direttamente dai Docenti di cattedra
- Attivo un **forum** per confrontarsi con altri studenti
- **Lezioni perse** possono essere recuperate (in sede o durante l'intensivo estivo)
- È possibile **ripetere gratuitamente** moduli teorici o pratici
- Il **materiale didattico** è incluso e sempre aggiornato

Materiale didattico

ANEA fornisce **dispense e strumenti multimediali**, frutto di oltre 10 anni di lavoro collettivo del Corpo Docenti.

Tutto il materiale è incluso nella quota annuale. Su richiesta, è possibile ricevere anche le versioni cartacee.

- Video corsi e webinar
 - Slide, audio e letture consigliate
 - Aggiornamenti via web
 - RegISTRAZIONI audio consentite (video solo su autorizzazione del docente)
-

Inizia il tuo viaggio

Se senti il richiamo di un cammino che unisce scienza, consapevolezza e umanità, questo è il tuo momento.

Diventa Tecnico in Ayurveda & Insegnante Yoga con ANEA.
Forma il tuo futuro. Trasforma il tuo presente.

<https://accademia-anea.com> *clicca su formazione e seleziona il biennio*

Info: urp.accademia.anea@gmail.com

Formazione completa e riconosciuta

La **formazione ANEA** proposta nel **Biennio di Ayurveda & Yoga** comprende **1.000 ore complessive**, pienamente in linea con gli standard internazionali **Yoga Alliance** e con le normative tecniche italiane:

- **UNI 11661:2016** – *Insegnante di Yoga*
- **UNI 11756:2019** – *Tecnico in Ayurveda*

Il piano didattico è strutturato per integrare in modo armonico le conoscenze comuni tra **Yoga** e **Ayurveda**, evitando la ripetizione dei contenuti trattati separatamente e **ottimizzando i tempi formativi**.

Questo approccio consente allo studente di acquisire una **visione unitaria e coerente** delle due discipline, sia nella parte **teorico-filosofica**, sia nelle **applicazioni pratiche e professionali**, preparandolo al conseguimento delle **certificazioni riconosciute a livello nazionale e internazionale**.

Materie	Ore di formazione anno I°	Ore di formazione anno II°
Istologia ed embriologia	80	
Anatomia e fisiologia	100	100
tematiche Ayurveda e Yoga	220	220
Esercitazioni	80	80
Deontologia, Legislazione e Marketing prima impresa	20	20
Esame finale per Yog-Ayu		20
Ritiro finale e gestione esame		60
Totale ore per anno	500	500

Certificazione Yoga Alliance (specifiche)

Yoga Alliance prevede, per l'iscrizione ai propri registri internazionali, i seguenti livelli di formazione:

- **RYS 250** – Livello base (250 ore)
- **RYS 500** – Livello avanzato (500 ore)

In base al proprio percorso, è possibile ottenere:

- **250 ore (RYS 250)** – titolo sufficiente per insegnare ovunque; può essere conseguito in **un anno** o esteso su **due anni**;
- **500 ore (RYS 500)** – titolo avanzato che qualifica maggiormente l'operatore; può essere conseguito in **due fino a quattro anni**;
- **750 ore (RYS 750)** – titolo di **formazione continua di prestigio**, accessibile dopo il livello 500 ore e completabile in **uno o più anni** successivi.

Esame finale in sede

L'esame di fine percorso si svolge in un **weekend dedicato**, interamente in sede, e comprende:

- **prove pratiche**, per valutare la capacità di condurre lezioni e applicare correttamente le tecniche yogiche e del massaggio Ayurvedico;
- **esame scritto**, con **domande a risposta chiusa e aperta**, volto a verificare le conoscenze teoriche, filosofiche e metodologiche acquisite.

Il superamento dell'esame consente il rilascio del **Diploma ANEA** e l'accesso diretto al **tirocinio professionale certificato** incluso nel percorso.

Tirocinio professionale certificato – incluso nel percorso

Al termine del biennio, ogni studente diplomato accederà a **un anno di tirocinio supervisionato, incluso nel costo del corso**.

Durante questo periodo, il neo-insegnante sarà invitato a individuare un centro o una struttura dove iniziare a **condurre corsi di Yoga in autonomia o dove gestire le sue pratiche Ayurvediche**, mettendo in pratica le competenze acquisite.

I **docenti ANEA** accompagneranno il tirocinante passo dopo passo:

- nella **progettazione dei programmi** delle lezioni o delle pratiche/manovre da affrontare;
- nel **monitoraggio dell'attività didattica**;
- nel **supporto alla gestione del gruppo o del singolo** e nella risoluzione di eventuali difficoltà relazionali o organizzative.

Al termine del percorso, viene rilasciato un **attestato di tirocinio certificato**, valido come requisito formativo ai sensi della:

Norma UNI 11661:2016 per l'Insegnante di Yoga.

Norma UNI 11756:2019 per Tecnico in Ayurveda.

Le parole del fondatore – Prof. Harry T.

*"La forza di ANEA è quella di formare professionisti **consapevoli e autonomi**, capaci di agire nel mondo senza bisogno di strumentazioni esterne.*

Crediamo che chi conosce sé stesso, diventa egli stesso lo strumento della guarigione.

Abbiamo pensato un percorso formativo che rispetti i tuoi tempi, ti dia garanzie, occasioni concrete e ti accompagni verso un futuro professionale umano e sostenibile."