Anno di corso (dal 1° al 3) per il quale la ADE viene proposta: **2°-3° anno**	**ADE n. …..** **Il numero della ADE viene assegnato dal sistema**		
Docente di riferimento: massimo gulisano lorena peris		**E-mail di riferimento** massimo.gulisanonifi.it	
Titolo dell'ADE:	Lo yoga nello sviluppo della motricità		
Docenti impegnati:	lorena peris		
Prerequisiti:	anatomia - fisiologia		
SSD: (facoltativo)	**Crediti formativi Universitari**	**(CFU)** massimo 3	
	Numero di studenti	**3**	**15**
Tipologia Corso completo (3 CFU = 27 ore).			
Obbiettivi :	L'obiettivo principale del corso è arrivare ad una interpretazione integrata della performance sportiva, che si può trasformare idealmente in una pratica yoga se vissuta con consapevolezza e quindi con equanimità indipendentemente dal risultato ottenuto; fornire quindi gli strumenti di base per progettare una sequenza "yogica" di allenamento basico, attivante o defaticante, che sia di supporto e contestuale all'allenamento ordinario nelle varie discipline sportive.		
Programma :	Parte teorica a. Etimologia e significato del termine Yoga b. Le otto membra dello yoga,Aṣṭāṅgayoga c. Il corpo come strumento, Haṭha Yoga d. I punti base per costruire una sequenza di posizioni, Calāsana e. Conoscere, percepire e regolare il respiro,Prāṇāyāma f. Il valore del rilassamento profondo,śavāsana g. Il valore della meditazione, Dhyāna Parte pratica a. Esecuzione delle posture dello yoga (āsana), esercizi di attenzione al respiro (prāṇāyāma),rilassamento profondo (śavāsana), meditazione (dhyāna). b. Pianificazione di un allenamento yogicopersonalizzato Approfondimento		

	interattivo Durante la discussione/condivisione gli studenti saranno invitati ad esprimere dubbi, a porre domande e a condividere pensieri, intuizioni ed emozioni scaturiti dalla pratica e dallo studio.
Valutazione :	Questionario in forma anonima