



CORSO TRIENNALE DI FORMAZIONE  
ALL'INSEGNAMENTO DELLO YOGA  
METODO SĀGARYOGA®

CON STRUTTURA CIRCOLARE  
E ISCRIZIONI APERTE

**OGNI ANNO**

Sagar Yoga Academy®

**IN - FORMAZIONE**

**DARSHAN**

Centro per la diffusione dello yoga A.s.d.

Scuola di Yoga Integratale - Metodo SagarYoga®

segreteria.darshan@libero.it - info@sagar.yoga - www.sagar.yoga



ॐ vearadhana ॐ



# LA SCUOLA DI YOGA INTEGRALE DARSHAN

La scuola di Yoga Integrale Darshan nasce con lo scopo di diffondere la tradizione dello Yoga – ovvero l'insieme di tecniche fisiche, respiratorie, meditative, etiche e spirituali – attraverso il SāgarYoga®, un metodo sistematico che induce l'inserimento dello Yoga nella vita stessa.

La diffusione avviene per mezzo di corsi settimanali, seminari di approfondimento e conferenze rivolti ad adulti, adolescenti, bambini e disabili, attraverso il volontariato e tramite il corso di formazione all'insegnamento dello Yoga.

Le tecniche di Yoga Integrale insegnate nel metodo SāgarYoga® provengono dalla tradizione Tantrica e sono una sintesi di tutti i possibili metodi per lo sviluppo etico-spirituale e psico-fisico dell'essere. Il SāgarYoga® comprende anche corsi di Kriyā Yoga, Mantra Yoga e Bhakti Yoga. Il nome "Darshan" significa visione benefica di un Saggio, e la sua realizzazione è il frutto di una visione seguendo la quale la scuola ha preso forma.



# LA FORMAZIONE ALL'INSEGNAMENTO DELLO YOGA

Insegnare Yoga è un modo per sviluppare e offrire i nostri aspetti più positivi per partecipare al flusso cosciente dell'evoluzione. È un mezzo di crescita e sviluppo individuale che, attraverso il processo di aiuto rivolto agli altri, favorisce e incrementa lo stato di salute, il benessere psicologico e l'evoluzione spirituale.

Oggi l'essere umano necessita veramente della scienza dello Yoga per essere aiutato a stare al passo con la grande velocità del progresso. Ora le persone capiscono cosa significhi praticare lo Yoga e realizzano in questo modo il grande ruolo che esso ha nel ciclo dell'evoluzione dell'umanità. Pertanto, insegnare Yoga è un'attività speciale che si compie per il futuro sviluppo dell'uomo e per questo non ci si può accontentare di essere "semplici insegnanti di Yoga" escludendo il ruolo etico-spirituale delle varie tecniche che esso propone attingendo da una tradizione antica, sistematica e scientifica.

Il nostro pensiero è che lo Yoga, con la sua cultura, abbia sull'essere umano un'influenza sia di tipo accademico che intellettuale e spirituale, e che il compito di coloro che lo insegnano sia quello di mantenere la realtà intellettuale e spirituale di questa scienza conservandone l'integrità dei contenuti. Il

nostro unico obiettivo è diffondere lo Yoga nella sua essenza. Riteniamo che l'uomo abbia bisogno di una solida cultura spirituale perché, in questo contesto in cui le cose stanno cambiando velocemente, l'evoluzione non può accadere solo attraverso un lavoro intellettuale, ma necessita dello sviluppo di una sensibilità che renda l'intelletto meno arido sotto l'aspetto emozionale.

Lo Yoga porta gradualmente a un'evoluzione nella coscienza dell'uomo. Gli insegnanti di Yoga dovrebbero essere in grado – attraverso il sapere acquisito, la pratica personale e il continuo studio – di sviluppare con creatività l'abilità di trasmettere questa scienza che promuove l'illuminazione e la crescita, dando in questo modo all'umanità la possibilità di cambiare le qualità della mente e la natura dell'uomo.

Il ruolo dell'insegnante di Yoga andrebbe visto e vissuto come una missione.

---

Lo Yoga è Luce

---



# IL CORSO TRIENNALE PER L'INSEGNAMENTO DELLO YOGA

Il corso ha una durata di 3 (tre) anni e alla sua conclusione i partecipanti che lo avranno frequentato regolarmente e che avranno superato l'esame teorico-pratico otterranno l'attestato di abilitazione all'insegnamento dello Yoga con il metodo SagarYoga®.

Ogni anno include 7 fine settimana di lezioni frontali e docenza online, oltre al tirocinio e le ore di pratica personale per un totale di 760 ore nel triennio.

---

Il corso ha una struttura  
circolare e le iscrizioni sono  
aperte ogni anno.

---

Coloro che sono già in possesso di un'abilitazione all'insegnamento dello Yoga possono iscriversi ai singoli anni del triennio per perfezionare gli argomenti desiderati; al termine di ogni singolo anno riceveranno un certificato di idoneità all'insegnamento delle materie trattate.

Il corso per insegnanti di yoga è basato sui principi scientifici dello Yoga e comprende una formazione pratica e teorica sulle tecniche.

Il corso include la didattica relativa a tutti gli aspetti dell'insegnamento dello Yoga e altre materie che prevedono lo studio, la comprensione e l'approfondimento di:

- Cultura e Filosofia dell'India
- Studio dei testi tradizionali
- Anatomia e fisiologia
- Etica
- Counseling relazionale (gestione gruppo/allievo)
- Area normativa

I partecipanti ottengono una completa comprensione delle pratiche e della cultura dello Yoga in modo da rinforzare e sostenere gli aspetti più positivi della propria personalità ed essere quindi in grado di trasmettere ciò che hanno appreso attraverso l'insegnamento.

A coloro che superano l'esame finale sarà fornito un corredo di lezioni che coprono un corso base di Yoga della durata di un anno.

# TECNICHE YOGA

Āsana

Prānāyāma

Mudrā e Bandha

Ṣaṭkarma

Dhāranā e Dhyāna

Nāda Yoga

Yoga Nidrā

Kuṇḍalinī Yoga



# GLI INSEGNANTI

## Lorenza Ferraguti

Lorenza Ferraguti, inizia a praticare lo yoga in giovane età quando la morte del padre, oltre al dolore, le lascia nel cuore un grande quesito: **“qual è lo scopo della mia vita?”**. Cerca la risposta nello studio dei Testi della tradizione dello Yoga ma consapevole dell'importanza di adottare una pratica, viaggia in India dove incontra il suo **Maestro Paramahansa Satyananda**, che le ha trasmesso l'essenza e il cuore dello yoga. Inoltre, terminato il suo apprendistato, il maestro la incoraggia a diffondere lo yoga “porta a porta”. Lo Yoga infatti è innanzitutto una disciplina della mente, alla quale sottostà anche la disciplina del corpo. Da quel momento lo yoga che tanto l'affascina e la entusiasma, diviene parte essenziale della sua vita e dal 1985 si prodiga nel diffondere gli insegnamenti originali ricevuti, attraverso seminari, conferenze, master class, corsi di Formazione all'insegnamento dello yoga, alle tecniche di meditazione e Yoga Nidra (un'antica e potentissima tecnica che può dare una svolta a tutta la vita e mostrare la direzione verso cui andare), oltre ai percorsi di crescita spirituali, corsi di cultura e programmi di kirtan. Nel 1996 incontra **Madre Teresa di Calcutta** nella sua comunità, che la incoraggia a non dimenticare della sua **“speciale natura”**, ossia al suo potere di Pranoterapeuta e Radioestesista e di dedicarsi al servizio dei più deboli integrando la sua esperienza dello yoga e il suo potere curativo, per aiutare le persone in difficoltà. Le dice: **“Devi fare in modo di mettere al servizio dei bisognosi questa tua natura, dedicati anche a loro”**. Seguendo la preziosa indicazione

ricevuta, Lorenza sviluppa uno specifico sistema, unico nel suo genere, per insegnare yoga ai disabili e alle persone con difficoltà fisiche. Chiama il metodo **“Disabil-mente Yoga”** e ne sperimenta l'efficacia nel riuscire ad adattarsi alle esigenze del singolo individuo permettendole di portare lo yoga nelle carceri, ospedali e strutture per anziani. La sua particolare predisposizione a prendersi cura degli altri, la porta ad incontrare prestigiosi maestri quali **S.V. Govinda**. In un viaggio in India ne diventa allieva apprendendo le tecniche di Massaggio ayurvedico e di purificazione (Pancha Karma e Shat Karma) oltre alla filosofia gandhiana della non violenza. Questa preziosa esperienza le fa comprendere quanto siano necessarie queste tecniche per un cambiamento definitivo nella sfera della coscienza umana, tanto da includere alcune di esse nelle sue lezioni di yoga, oltre ad insegnarle nei corsi di Formazione per insegnanti di Yoga. Lorenza vede che in Italia lo yoga è sempre più seguito, ma purtroppo pochi raggiungono risultati concreti. Perché? Nel 2000, dopo un lungo percorso di sintesi di tutto ciò che ha acquisito e sperimentato negli anni di pratica e insegnamento, crea il **Metodo SāgarYoga®** un sistema di yoga tradizionale che racchiude e combina in modo sinergico le tecniche più efficaci delle varie branche dello yoga, fra cui il Bhakti Yoga. Dal 2000 al 2015 è stata docente Isyco per i corsi di formazione insegnanti yoga a Torino e Verona. Nel 2010, dopo la dipartita di Satyananda, scopre il percorso della Bhakti attraverso gli insegnamenti di **Shriman Matsyavatara Prabhu** e poi di **Sua**



**Santità Radhanath Swami.** Ottiene il **PhD. in In-dovedic Psychology** e si adopera come ricercatrice e sperimentatrice delle tecniche dello yoga, diventando tra le maggiori esperte di pranayama, mantra e meditazione. Nel 2014 fonda, insieme ai suoi allievi più fidati, l'**associazione Karuna** che ha lo scopo di aiutare le persone in difficoltà e che presto diventa un importante sostegno nella sua comunità. Dal 2017 insegna **yoga ai bambini** nelle scuole pubbliche e private, tenendo anche corsi di aggiornamento rivolto ai docenti, sullo sviluppo armonico di crescita dei bambini e degli adolescenti secondo la cultura dello yoga. Lorenza ritiene infatti che lo yoga sia uno strumento fondamentale per la crescita e lo sviluppo dei bambini, che sono il futuro, attraverso la pratica dello yoga si ottiene un cambiamento definitivo nella sfera della coscienza umana: il futuro è yoga. Ha pubblicato per la Editrice Magnanelli **“Risveglio e Guarigione”** dove attraverso la pratica di asana particolari si prende coscienza dello stretto rapporto che c'è fra il respiro e l'anima e, **“Stabilità e Benessere”** nel quale viene messo in evidenza lo stretto rapporto tra cervello superiore e quello inferiore (enterico) e vengono descritte le pratiche per mantenerlo in equilibrio. Dal 2000 ha creato

## Chiara Chimini

---

Diplomata con lode in terapia della riabilitazione (fisioterapia) e laureata in pedagogia presso la facoltà di magistero di Verona, consegue con lode il master di pedagogia clinica presso l'ISFAR di Firenze. Ha collaborato per quindici anni con i servizi sociali territoriali per il sostegno pedagogico a minori, adulti e coppie. Docente per i corsi

la Scuola di Yoga Integrata Darshan a Toscolano Maderno, luogo in cui risiede e che ha scelto come fulcro delle sue attività di diffusione dello yoga. Dal 2020 ha aperto una seconda sede a Brescia pur continuando a seguire centinaia di allievi sparsi in tutta Italia. Grazie al SagarYoga infatti la persona può finalmente conoscere qual è il tipo di pratica più adatta e quindi ricevere uno strumento personale e unico per superare le difficoltà che incontra e vivere la vita che merita. Da quando Lorenza ha conosciuto la sua specifica pratica potenziante ha cambiato completamente la visione di se stessa, di come affronta la vita e soprattutto di come insegna lo yoga agli altri. Infatti, nel corso degli anni ha sviluppato un metodo di insegnamento che permette di avanzare velocemente sul sentiero, senza tentennamenti e sbandate. Il SagarYoga diventa così la chiave esperienziale per accedere ad una conoscenza custodita segretamente nei millenni e allo stesso tempo un metodo scientifico per mettere chiunque nelle condizioni di comprendere qual è la sua essenza, la missione della sua vita e il suo potenziale. Se vuoi scoprire se anche con te il potere dello yoga può compiere il suo miracolo, guarda quello che Lorenza ha creato per te.

di formazione di operatori sanitari (asa e oss), collabora a progetti di formazione e sostegno per famiglie affidatarie. Pratica yoga da molti anni ed è allieva di Lorenza Ferraguti con la quale collabora come docente all'interno dei corsi di Formazione per insegnanti yoga e nei progetti rivolti alla nostra Comunità da diverso tempo.

# A CHI È DIRETTO IL CORSO

## Il corso è rivolto a:

- tutti coloro che hanno un sincero desiderio di approfondire e perfezionare la cultura e le pratiche delle tecniche dello Yoga per il proprio progresso spirituale e per la divulgazione tramite l'insegnamento;
- insegnanti di yoga che desiderano integrare o approfondire le loro conoscenze.

## Requisiti per l'ammissione al percorso di formazione

L'ammissione al corso è aperta a tutte le persone maggiorenni che abbiano maturato una conoscenza di base dello yoga. La domanda di iscrizione dovrà essere accompagnata da un certificato medico comprovante la buona salute e quindi l'attitudine alla pratica. Per coloro che insegnano Yoga è necessario presentare la documentazione che ne attesti la qualifica.

È previsto un colloquio preliminare, che potrà anche essere telefonico per chi abbia difficoltà a raggiungere la nostra sede.

## Iscrizioni

Per iscriversi al corso occorre:

- fissare un appuntamento (anche telefonico) per il colloquio preliminare;
- compilare il "Modulo di Iscrizione" e il relativo "Questionario" che sono scaricabili sul nostro sito all'indirizzo [www.sagar.yoga/it/Formazione](http://www.sagar.yoga/it/Formazione);
- allegare una foto formato tessera recente;
- allegare al "Modulo di iscrizione" il certificato medico di idoneità per attività sportiva non agonistica;
- versare la quota di iscrizione.

## Certificazioni

Dal 2015 la scuola di Yoga Darshan è membro del Comitato Tecnico Scientifico per le Discipline Bio Naturali (DBN) ed è iscritta al Registro Regionale della Lombardia per la disciplina dello Yoga. La certificazione erogata al termine del triennio è quindi riconosciuta dalla Regione Lombardia.

# LA SCUOLA

## Scuola di Yoga Integrale:

Corsi di yoga settimanali  
meditazione online

Yoga per diversamente  
abili (Disabil-mente yoga)

Dhyāna (tecniche di  
meditazione)

## Sāgar Yoga Academy®:

Corso di formazione  
all'insegnamento dello yoga

Corso di formazione  
all'insegnamento dello yoga  
ai bambini e adolescenti

Master Class

Vidyā Yoga (Percorso di  
studi nella tradizione yoga)

Kirtan Education

## Sadhana Yoga:

Mantra Dīkṣā

Kriyā Yoga 1° e 2° livello

---

Il Calendario delle lezioni è visibile e scaricabile sul nostro sito  
[www.sagar.yoga](http://www.sagar.yoga)

---



Sagar Yoga Academy®

# IN - FORMAZIONE

Ente di Formazione in Discipline Bio Naturali  
Iscritto al Registro Regionale della Lombardia  
sez. B. *Darshan*  
Cod. 2014/NA53  
(Legge Regionale n. 2/2005)



## Sede di Toscolano Maderno

Via G. D'Annunzio, 47  
25088 Toscolano Maderno (Bs)

## Sede distaccata di Brescia

Via Malvezzi 1/b

Direttrice Didattica  
e Responsabile della Formazione  
*Lorenza Ferraguti*

Coordinamento operativo  
e Amministrazione  
*Piergiuseppe Bianchini*

**DARSHAN**  
Centro per la diffusione dello Yoga A.s.d.  
Scuola di Yoga Integrale - Metodo SagarYoga®

Tel. 0365 1981063 - 348 7716697  
info@sagar.yoga - www.sagar.yoga