



# | Figura professionale: insegnante di yoga



### **DEFINIZIONE DELLA FIGURA PROFESSIONALE**

Figura professionale che, in relazione alla sua tradizione culturale, alle caratteristiche della professione e in funzione delle sue peculiari finalità, opera per l'armonizzazione delle facoltà corporee, emozionali, relazionali, etiche, mentali e spirituali dell'essere umano.

È previsto l'indirizzo specifico di:

- **Insegnate Yoga ad indirizzo Eco-sistemico Integrato Biodinamico** è un formatore che si impegna a trasmettere, oltre alle conoscenze e competenze specifiche legate al mondo dell'insegnamento Yoga, un valido supporto nella personalizzazione del lavoro da intraprendere anche individualmente con il singolo partecipante.  
L'utilizzo della psicosomatica corporea e delle più moderne evidenze e correlazioni corpo-mente gli permettono di predisporre un lavoro mirato anche alla relazione d'aiuto nonché alla crescita personale del discente, attraverso strumenti di carattere motivazionale e di counseling associati alla pratica dello Yoga.

### **SCOPO E CAMPO DI APPLICAZIONE**

Questo documento ha lo scopo di regolare i rapporti intercorrenti tra FAC CERTIFICA, che opera quale organismo di certificazione del personale, e le persone fisiche che richiedono la certificazione volontaria di terza parte delle proprie competenze in qualità di insegnate di yoga

La certificazione si applica alla persona fisica che ne fa richiesta; non è quindi applicabile ad aziende/organizzazioni.

Per lo svolgimento dell'attività di certificazione, FAC CERTIFICA effettua la valutazione diretta dei candidati.

### **IMPEGNI DI FAC CERTIFICA E DEI CANDIDATI**

FAC CERTIFICA concede libero accesso ai propri servizi ai candidati richiedenti, senza discriminazione di alcun tipo, riconosce l'importanza dell'imparzialità nella certificazione e svolge le proprie attività con obiettività, evitando ogni conflitto d'interesse.

La certificazione è rilasciata a seguito della positiva valutazione di ciascun candidato basata sui risultati dell'esame e sul rispetto dei requisiti minimi indicati dallo schema di certificazione.

Il candidato inviando la richiesta di certificazione a FAC CERTIFICA aderisce allo schema di certificazione e ne accetta, sottoscrivendole, tutte le fasi del processo di valutazione, certificazione e registrazione descritte in seguito.

Per ottenere e mantenere la certificazione, il richiedente deve rispettare e documentare l'applicazione di tutti i requisiti applicabili della/delle normative di riferimento per la certificazione nonché le prescrizioni del presente documento e di quelli in esso richiamati. I candidati sono tenuti a rispettare le norme di comportamento al fine di tutelare la sicurezza delle persone e delle cose.

### **RIFERIMENTI NORMATIVI UTILIZZATI PER LA CERTIFICAZIONE DELL' INSEGNANTE DI YOGA**

- Norma UNI CEI EN ISO/IEC 17024:2011
- Norma tecnica UNI 11661:2016

### **COMPITI E ATTIVITA'**

Per il quadro completo dell'attività si rimanda a quanto indicato nella norma (se esistente). Di seguito vengono riportati, in forma riassuntiva, i principali compiti e attività specifiche:

- 1) Accoglienza, analisi e comprensione delle richieste di Intervento da parte del committente e degli allievi
- 2) Definizione degli obiettivi e dei termini contrattuali del rapporto
- 3) Progettazione di interventi specifici
- 4) Realizzazione degli interventi
- 5) Valutazione dell'esito degli interventi
- 6) Eventuale ri-orientamento della proposta formativa
- 7) Gestione degli aspetti normativi relativi all'attività professionale

### **COMPETENZE ASSOCIATE ALL'ATTIVITÀ PROFESSIONALE:**

<b>Livello EQF</b>	<b>Cicli EU</b>	<b>Livello indicativo di Formazione Formale</b>	<b>Sistema Italiano</b>
<b>8</b>	III ciclo	Dottorato PHD	Dottorato di ricerca o equivalente
<b>7</b>		Laurea magistrale/master universitario	Laurea quinquennale o equivalente
<b>6</b>		Laurea	Laurea triennale o equivalente
<b>5</b>	II ciclo	Istruzione tecnica superiore	Uscita dai corsi post-diploma
<b>4</b>		Istruzione Secondaria	Uscita dall'intero ciclo delle superiori
<b>3</b>	I ciclo	Istruzione Secondaria Primo Grado	Uscita dal II° biennio delle superiori



**Il livello di competenze richiesto all'insegnante di yoga si colloca complessivamente al livello 4 dell'EQF**

**REQUISITI MINIMI DI CERTIFICAZIONE:**

L'ammissione all'esame di certificazione è subordinato al possesso di tutti i requisiti sotto elencati:

- a) **Per l'apprendimento Formale:**  
**Diploma di scuola secondaria superiore**
  
- b) **Per l'apprendimento Non Formale**  
**Auspicabile un percorso formativo di 4 anni, con un minimo di 700 ore di lezione**
  
- c) **Per l'apprendimento informale:**  
**aver praticato Yoga per almeno 4 anni documentati**

**Per insegnare Yoga ad indirizzo Eco-sistemico Integrato Biodinamico, oltre a quanto previsto per l'insegnante di yoga:**

- a) **Per l'apprendimento Non Formale**  
**Percorso formativo di almeno 3 anni, con un minimo di 900 ore di lezione di cui almeno 200 ore legate alla gestione della relazione d'aiuto e strumenti di counseling**
  
- b) **Per l'apprendimento informale:**  
**aver praticato Yoga per almeno 4 anni di cui almeno 1 anno con evidenze da verificare in fase di colloquio**

**REQUISITI DEL PROCESSO DI CERTIFICAZIONE:**

La valutazione di idoneità del Candidato, ai fini del rilascio della certificazione FAC CERTIFICA, avviene attraverso la sequenza, temporale e vincolante, di ciascuna delle seguenti fasi:

**RICHIESTA DI CERTIFICAZIONE**

Il candidato che intende intraprendere il processo di certificazione deve inviare, tramite mail, a FAC CERTIFICA, la domanda di ammissione all'esame (MO03 – reperibile sul sito [www.faccertifica.it](http://www.faccertifica.it)) debitamente compilata, firmata e datata.

In allegato alla domanda dovrà inviare i seguenti documenti:

- Curriculum Vitae aggiornato, datato e firmato con richiamo agli articoli 46 e 76 del D.P.R. 445/2000 e alla legge sulla privacy.
- Copia di un documento d'identità in corso di validità.
- Evidenze dei requisiti di istruzione (sono accettati tutti i titoli, corsi e diplomi riconosciuti equipollenti a quelli italiani, ai sensi delle vigenti disposizioni di legge)
- Evidenze dell'esperienza lavorativa (a titolo esemplificativo, ma non esaustivo, possono essere inviate: dichiarazioni del datore di lavoro o di clienti, contratti di lavoro, certificato attribuzione P.IVA, esempi di fatture emesse prive dei dati sensibili, visure camerali ecc.)
- Evidenza della formazione specifica (se specificatamente richiesto dallo schema)
- Regolamento firmato (RL01) reperibile sul sito [www.faccertifica.it](http://www.faccertifica.it)

Il possesso dei requisiti può essere evidenziato attraverso un'autocertificazione ai sensi del DPR 445/2000 (MO11) reperibile sul sito ([www.faccertifica.it](http://www.faccertifica.it)) o attraverso attestazione provenienti da Associazioni del settore, o incarichi o contratti di lavoro, subordinati, parasubordinati o da libero professionista anche a titolo non oneroso.

Nel caso la richiesta di certificazione non possa essere accolta, FAC CERTIFICA ne comunicherà al richiedente le ragioni motivate.

**PROCESSO DI VALUTAZIONE:**

FASI		NOTE/OSSERVAZIONI
valutazione preliminare della documentazione prodotta dal Candidato	il Direttore FAC CERTIFICA, con l'ausilio del personale dipendente, effettua una valutazione preliminare della documentazione prodotta, al fine di verificare il possesso o meno dei requisiti minimi di certificazione previsti dallo schema (SK64)	Il commissario effettua un'ulteriore analisi documentale per valutarne l'adeguatezza e verificare eventuali situazioni che possano bloccare l'ammissione all'esame
esame di certificazione per la valutazione dei candidati	Esame condotto a fronte di parametri e sulla base di strumenti prefissati, specificati nel paragrafo successivo;	La valutazione delle prove d'esame è a cura della commissione d'esame nominata da FAC CERTIFICA
Decisione relativa alla certificazione	La valutazione è eseguita dal Comitato di delibera FAC CERTIFICA	Riesame interno della documentazione e dei risultati d'esame



delibera	La delibera è a cura del Comitato di Delibera FAC CERTIFICA	Rilascio del certificato e iscrizione nei registri FAC CERTIFICA
----------	---	--

Qualora l'esito di una qualsiasi delle suddette fasi sia negativo, FAC CERTIFICA interrompe il processo di valutazione e informa il Candidato che decide quindi se proseguire o meno nell'iter di certificazione.

Per procedere nell'iter sarà necessario prima risolvere le carenze riscontrate nella singola fase, nei tempi indicati da FAC CERTIFICA.

#### **PROCESSO DI ESAME.**

Sono ammessi a sostenere l'esame FAC CERTIFICA per insegnante di Yoga tutti coloro che, avendo presentato formale richiesta, attraverso il modulo (MO03), documentano il possesso dei seguenti requisiti minimi, allegandoli al modulo e di cui alla Scheda SK64

#### **FINALITÀ DELL' ESAME:**

- Approfondire nell'ambito dell'esperienza professionale le informazioni presentate dal Candidato (valutazione del grado di adeguatezza della documentazione e dei titoli presentati e la loro congruenza con la certificazione richiesta)
- Accertare il possesso da parte del Candidato delle conoscenze tecniche e metodologiche necessarie a svolgere con competenza la professione ai fini del rilascio della relativa Certificazione (Rientrano tra tali conoscenze e abilità gli argomenti indicati nella norma)

#### **MODALITÀ SVOLGIMENTO ESAME, ARGOMENTI E CRITERI DI VALUTAZIONE**

##### **Argomenti**

Gli argomenti d'esame vertono sulle conoscenze e abilità di cui alla Norma 11661:2016, come descritti nell' Allegato A

Dal momento che la preparazione del professionista è globale e non segmentabile, ogni fase d'esame è costruita in modo tale da verificare sempre la completezza delle Conoscenze/Abilità e Competenze

##### **Pianificazione e gestione dell'esame:**

Le sessioni di esame sono pianificate e gestite da FAC CERTIFICA. La lista dei Candidati all'esame e l'elenco della documentazione presentata dagli stessi è preventivamente verificata dagli esaminatori.

##### **Luogo e data dell'esame**

L'esame in presenza si svolge nelle località, nelle date e secondo il programma comunicati da FAC CERTIFICA ai candidati.

Nel caso di esami da remoto, ai candidati vengono preventivamente comunicate la piattaforma utilizzata e le relative istruzioni.

##### **Obblighi del candidato, prima dell'inizio della sessione d'esame**

- esibire un documento di identità valido,
- firmare il foglio presenze (solo per esame in presenza),
- presentare evidenza di pagamento della quota prevista per la partecipazione all'esame

##### **L'esame per insegnante di Yoga prevede 3 prove: 1 prova scritta, 1 prova orale e 1 prova pratica:**

prova	Modalità	Tempo massimo	Punteggio massimo	Punteggio minimo	note
Prova scritta (online)	test scritto composto da 30 domande a risposta chiusa di cui 1 sola risposta è vera	30	30	18	
Prova orale (online)	La prova è volta ad approfondire eventuali incertezze riscontrate nelle prove scritte e/o per approfondire il livello delle conoscenze acquisite dal candidato	20	40	24	
Prova pratica (in presenza o online)	Osservazione durante una simulazione eseguita in accordo allo svolgimento dei compiti indicati nella Norma 11661:2016 e atta a valutare le abilità acquisite dal candidato e le capacità relazionali e comportamentali: ad es., role play per valutare oltre alle abilità e alle competenze anche le capacità personali, relazionali, comportamentali.	30	30	18	

Nel caso di esame da remoto l'identità del candidato viene monitorata durante tutta la prova d'esame tramite web-cam.

Durante l'intero svolgimento della prova d'esame, il Candidato non può consultare alcun tipo di materiale didattico.

La valutazione complessiva è positiva se la somma delle votazioni ottenute nelle tre prove (scritto, orale e pratica) raggiunge almeno 60 punti, tenendo comunque presente che deve essere superata la soglia minima fissata per ogni prova del 60%



I criteri di valutazione sono distribuiti nelle 3 aree specifiche di:

- Conoscenze
- Abilità
- Caratteristiche personali

Dal momento che la preparazione del professionista è globale e non segmentabile, ogni fase d'esame è costruita in modo tale da verificare sempre la completezza delle Conoscenze/Abilità e Competenze

#### **COMMISSIONE D'ESAME e SORVEGLIANTI**

L'esame è condotto da commissari qualificati da FAC CERTIFICA. Essi sono tenuti a mantenere la riservatezza sulle prove di esame, attenersi a criteri di oggettività nella valutazione, comunicare eventuali legami e rapporti e interessi in conflitto che potrebbero compromettere la loro imparzialità e la riservatezza nello svolgimento delle loro funzioni, rispettare il presente schema.

La Commissione d'esame è costituita da uno o più esaminatori in modo da coprire tutte le competenze richieste per la valutazione. La Commissione d'esame è supervisionata, anche senza preavviso, dal personale (Sorveglianti) FAC CERTIFICA debitamente autorizzato. Alle sessioni di esame, FAC CERTIFICA può prevedere la presenza di osservatori propri, degli enti di accreditamento o di eventuali autorità competenti.

#### **RIPETIZIONE DELL'ESAME**

I candidati che non superano l'esame (o una singola prova) possono ripetere l'esame (o la singola prova), secondo le seguenti modalità:

- esame ONLINE: il candidato avrà a sua disposizione altri 2 tentativi con modalità on-line, a partire dalla prova non sufficiente. La quota di iscrizione comprende la possibilità di effettuare 3 tentativi d'esame nell'arco di 6 mesi
- esame IN PRESENZA: il candidato, potrà ripetere la prova non sufficiente, versando la quota prevista dal tariffario, entro 6 mesi.

Trascorsi 6 mesi dal superamento parziale dell'esame, senza che l'iter sia stato completato, tutte le prove verranno annullate.

#### **RILASCIO DELLA CERTIFICAZIONE, ISCRIZIONE AL REGISTRO**

Il candidato che superi l'esame e dimostri di possedere tutti i requisiti del presente schema, in regola con gli aspetti amministrativi, a seguito della delibera positiva del Comitato di Delibera, riceve il certificato e il timbro attestanti il possesso della certificazione e viene iscritto nel registro FAC CERTIFICA per insegnante di Yoga.

Il certificato riporta i seguenti dati:

- nome dell'organismo di certificazione
- nome, cognome e codice fiscale
- numero del certificato
- schema di certificazione e/o norma di riferimento
- data di inizio validità e di scadenza
- firma dell' AU dell'OdC

Il registro è consultabile sul sito [www.faccertifica.it](http://www.faccertifica.it). FAC CERTIFICA in qualità di titolare, garantisce che il trattamento dei dati dei Candidati alla certificazione avvenga nel rispetto del Regolamento UE 2016/679 e del DLgs 196/2003 modificato dal DLgs 101/2018. I documenti relativi all'attività di certificazione sono conservati con la massima cura da FAC. Le informazioni ottenute dal personale operante per conto di FAC, compreso l'organo deliberante, sono soggette al vincolo di riservatezza.

#### **DURATA DELLA CERTIFICAZIONE:**

La validità della certificazione è di 3 anni (decorrenti dalla data del rilascio del certificato) ed è soggetta all'esito positivo delle attività di sorveglianza annuale, svolte da FAC CERTIFICA, come di seguito descritte:

La persona certificata è tenuta a fornire, con cadenza annuale, un'autodichiarazione, resa ai sensi del DPR 445/2000, mediante apposita modulistica predisposta da FAC CERTIFICA (MO09), relativa ai seguenti aspetti:

<b>Mantenimento annuale</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- continuità professionale secondo il profilo/i certificato/i</li><li>- partecipazione ad attività di aggiornamento pari ad almeno 32 ore, anche in modalità FAD ed e-learning, sia in forma di docente che di discente</li><li>- assenza di reclami o adeguata gestione degli stessi nell'attività specifica</li><li>-accettazione documenti FAC CERTIFICA</li><li>- pagamento della quota annuale prevista dal tariffario.</li></ul>
<b>Rinnovo</b>	<p>In assenza di revoca, o richiesta di annullamento entro 3 mesi dalla scadenza, in aggiunta a quanto previsto per il mantenimento annuale:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- raggiungimento di almeno 96 ore di aggiornamento professionale</li></ul>



	Possibilità di ripetere l'esame (test) ad integrazione dei crediti formativi minimi richiesti laddove non dovessero essere raggiunti per comprovata impossibilità derivante da maternità, gravi motivi di salute o altre cause di forza maggiore.
--	---

L'iter di rinnovo si deve concludere entro la scadenza del certificato in corso.

Per tutte le altre condizioni relative a mantenimento e rinnovo si rimanda al Regolamento Generale (RL01) reperibile sul sito [www.faccertifica.it](http://www.faccertifica.it)

#### **SOSPENSIONE, REVOCA E ANNULLAMENTO DELLA CERTIFICAZIONE**

FAC CERTIFICA ha il diritto di sospendere, revocare o annullare la certificazione in qualsiasi momento della durata del contratto, al verificarsi di una o più delle condizioni riportate dettagliatamente sul Regolamento Generale (RL01) reperibile sul sito [www.faccertifica.it](http://www.faccertifica.it).

FAC CERTIFICA notifica alla persona certificata le ragioni del provvedimento di sospensione, ritiro o annullamento della certificazione, definendo se applicabile le azioni necessarie a riattivare il certificato e indicano termini e condizioni per l'utilizzo della certificazione. Il ritiro e l'annullamento della certificazione comportano la risoluzione del relativo contratto con la persona in questione e l'obbligo per quest'ultima di non utilizzare il proprio certificato di conformità, cessando nel contempo ogni riferimento ad esso.

La persona certificata può appellarsi ai provvedimenti di sospensione e revoca della certificazione in accordo a quanto stabilito nel regolamento (RL01)

#### **RECLAMI E RICORSI**

In merito alla gestione di reclami e ricorsi, si rimanda al Regolamento Generale (RL01)

Per quanto eventualmente non espressamente indicato nel presente schema, si rimanda al Regolamento Generale (RL01) reperibile sul sito [www.faccertifica.it](http://www.faccertifica.it)



## **Allegato A**

### **Conoscenze specifiche previste per la professione dell'insegnante di yoga**

- Anatomia e fisiologia:
  - o Elementi di anatomia descrittiva e funzionale e sue applicazioni alla pratica dello Yoga
  - o Elementi di fisiologia della respirazione e dei grandi sistemi
  - o Conoscenza delle principali controindicazioni e degli adattamenti
- Psicologia e pedagogia
  - o Nozioni di psicologia generale e dello sviluppo
  - o Nozioni di psicologia della relazione con strumenti di motivazione e counseling
  - o Nozioni di psicologia di gruppo e gestione empatica dell'ambiente di lavoro
  - o Elementi di metodologia di osservazione, ascolto e valutazione della domanda
  - o Nozioni di pedagogia
  - o Metodologia della progettazione di un intervento di un insegnamento Yoga (setting, materiali, obiettivi, metodi, tecniche, valutazione)
- Comunicazione
  - o Elementi di teoria e tecniche della comunicazione
  - o Elementi di oratoria (public speaking) e stesura di brevi relazioni
  - o Elementi di informatica di base
- Metodologia della ricerca
  - o Nozioni di metodologia della ricerca, in termini di capacità di accedere alle conoscenze, gestirne le risultanze e rielaborarle
- Storia, filosofia e antropologia dello Yoga
  - o Storia del subcontinente indiano
  - o Storia dell'introduzione dello Yoga in Occidente
  - o I sistemi filosofici tradizionali (sia ortodossi che eterodossi), con relativo inquadramento storico della letteratura di riferimento
  - o Conoscenza approfondita di almeno alcuni dei testi principali dello Yoga, tra i quali ad esempio: Veda, Yoga Sutra, Bhagavad Gita, Upanisad, Hatha-Yoga Pradipika, Gheranda Samhita, Shiva Samhita, Tantra Shastra
  - o Nozioni di antropologia del subcontinente indiano e rapporti fra culture di substrato e culture subentranti in periodi successivi
  - o Elementi di conoscenza dell'ampia variabilità delle proposte teoriche e pratiche delle principali tradizioni dello Yoga
- Legislazione
  - o Aspetti etici e deontologici applicabili
  - o Sicurezza sul luogo di lavoro e tutela della salute.
  - o Adempimenti fiscali.
  - o Tutela della privacy.
  - o Forme di pubblicità lecite.
  - o Nozioni di definizione dei rapporti contrattuali con l'allievo e/o il committente.

### **Conoscenze specifiche previste per l'indirizzo Eco-sistemico Integrato Biodinamico**

- **Anatomia Energetica**
- Fisiologia della meditazione e dei corpi sottili
- Anatomia energetica: il movimento yogico
- Filosofia alimentare e nutrizionale
- Bioenergetica applicata, uso consapevole dell'energia
- Fisica dei quanti e implicazioni spirituali
- La relazione bioenergetica
- Comunicazione empatica e non verbale
- Il sistema energetico: Chakra, e Nadi
- Pranayama, mudra e bandha, sharma dhyama
- Qi – meridiani energetici
  
- **Psicosomatica applicata**
- La nuova biopsicosomatica secondo il modello psiconeuroendocrinoimmunologico P.N.E.I.



- Antropologia comparata, culturale e applicata
- Approccio antropologico al cambiamento
- Elementi caratteristici della filosofia ayurveda
- Elementi caratteristici della digitopressione
- Epigenetica: come l'ambiente modifica la struttura corporea
- Filosofia asiatiche ed occidentali a confronto
- Educazione alla salute
  
- **Movimento**
  - ASANA
    - Pratica degli asana
    - Studio degli asana dai testi (Yoga Sutra di Patanjali, Hatha Yoga pradipica, Gheraṇḍa Saṃhitā)
    - Posizioni sedute, in piedi, sdraiate
    - Allungamento anteriore, posteriore, laterale
    - Torsioni
    - Equilibrio
    - Posizioni capovolte
    - Varianti
    - Bandha: effetti a livello fisiologico e mentale.
  
  - BANDHA
    - Mula Bandha
    - Uddiyana bandha
    - Salandhara bandha
  
  - MUDRA
    - Kumbaka
    - Bandha
  
  - MANTRA YOGA
    - Origine e significato dei Mantra.
    - Cenni sulla filosofia dell'emissione vocale e dell'esperienza volitiva.
    - Il suono e il prana: attraverso la pratica di varie combinazioni dei suoni vocali affinare la sensibilità ai fenomeni energetici che si creano nel corpo e nella mente.
    - Classificazione dei vari tipi di mantra: raja pada mala
    - Introduzione al mantra OM e suo significato nel simbolismo hindu.
    - Pratica Shanti Patha Mantra.
    - I tre livelli di pratica del Japa Mantra: Baikharijapa (o vachika), Upanshu Manasik japa.
    - Significato di Bhajan e Kirtan.
    - Pratica Tryambaka mantra (Mahamrityunjaya Mantra).
    - Mantra della respirazione: So Ham.
    - Il Bija Mantra in relazione ai chakra.
    - Il mantra Aum intonato su differenti note musicali.
  
  - RAJA YOGA, MEDITAZIONE E PRATICA
    - Approfondimento dello Yoga Citta Vritti Nirodha dagli Yoga Sutra di Patanjali. Yoga Nidra e tecniche di rilassamento profondo.
    - Il silenzio interiore Antar Mouna.
    - Dharana.
    - Ajapa- japa.
    - Dhyana.
    - Aspetti teorici e pratici della meditazione.
  
- **Conoscenze e capacità aggiuntive dell'insegnate Yoga ad indirizzo Eco-sistemico Integrato Biodinamico**
- Capacità percettive corporee e anatomiche di ascolto
- Conoscenza dei principi che regolano la pratica Yoga rispetto alle Neuroscienze
- Conoscenza della Cultura Filosofica Indiana e dei principi della lingua Sanscrita
- Gestione empatica e di relazione efficace con la classe durante l'insegnamento Yoga per la personalizzazione del lavoro
- Comprensione e studio del linguaggio non verbale attraverso lo yoga
- Elaborazione delle cinque ferite emozionali attraverso tecniche di scrittura olistica.