

A.S.D. IL FILO CONDUTTORE



Affiliata ACSI

**CORSO DI FORMAZIONE TRIENNALE
PER INSEGNANTI DI YOGA
secondo il metodo
“LA VIA DELLO YOGA INTEGRALE”**



INTRODUZIONE

Questo documento è finalizzato a descrivere il percorso formativo per diventare insegnanti di yoga secondo l'approccio de "la via dello yoga integrale". Per avere una maggiore panoramica sul percorso formativo questo documento è suddiviso in un capitolo descrittivo del percorso formativo ed in 5 appendici di approfondimento:

1. Appendice A: "Il corpo docenti"
2. Appendice B: "Elenco delle posizioni (Asanas) previste nel teacher training"
3. Appendice C: "Elenco delle tecniche di respirazione (Pranayama) previste nel teacher training "
4. Appendice D: "Programma meditazione previsto nel teacher training "
5. Appendice E: "Programma degli studi previsto nel teacher training"

LA VIA DELLO YOGA INTEGRALE, TEACHER TRAINING

Il **Teacher Training** è un percorso formativo di 3 anni. Alla fine del percorso la scuola garantisce l'acquisizione di un Attestato Professionale di competenza valido su tutto il territorio nazionale, ai sensi della Legge 4/2013.

Naturalmente il percorso è in primo luogo un'occasione per trasformare se stessi.

PERCHÈ "LA VIA DELLO YOGA INTEGRALE"

Lo yoga è una pratica millenaria finalizzata a raggiungere piena comprensione della nostra vera natura e quindi a raggiungere il più alto livello di realizzazione. Sebbene questo risultato finale sia riservato a pochi illuminati ogni gradino intermedio è comunque fonte di benessere e pienezza del vivere. Lo yoga non è una religione ma una tecnologia alla portata di ogni essere umano. Negli ultimi anni si è visto la diffusione dello yoga nel mondo occidentale dove però, e con una certa frequenza, è stato ricondotto alla semplice pratica fisica, una forma molto raffinata di fitness. Certamente questa dimensione è estremamente importante, la salute ed il benessere sono la base per qualunque percorso di crescita ma non possono essere tralasciati altri aspetti che riguardano più precisamente il lavoro sulla mente, la connessione con l'universo e l'applicazione pratica sulla vita quotidiana. Per questa ragione questo percorso formativo si chiama "La via dello yoga integrale" intendendo che:

- si riferisce ad uno sviluppo armonico dell'essere umano in tutti i suoi piani di manifestazione: fisico, energetico, emozionale e mentale,
- integra tradizione e visione moderna

COSA IMPARERAI IN QUESTO TEACHER TRAINING

Essere insegnanti di Yoga ne "La via dello Yoga Integrale" significa avere una pratica personale approfondita ed un'equivalente capacità di insegnamento nei seguenti campi:

1. Le posizioni di yoga (asanas) secondo la metodologia Iyengar. Vedi l'appendice B
2. Le tecniche di respirazione (pranayama) secondo la metodologia Iyengar. Vedi l'appendice C
3. La *meditazione* nelle sue molteplici forme. Vedi l'appendice D
4. Psicologia Yoga, stili di vita, visione cosmologica e altre tematiche inerenti la crescita individuale. Vedi appendice E
5. Deontologia professionale e senso ed utilità della formazione permanente.

STRUTTURA DEL TEACHER TRAINING

La scuola ha una durata di 3 anni, 10 week end all'anno con una cadenza mensile, ciascun week end della durata di 14 ore – dalle ore 10,00 alle 13,00 e dalle 14,30 alle 18,30, sia il sabato che la domenica.

Il corso didattico complessivo copre un monte ore pari a 700 ed è suddiviso come segue: 420 ore di lezione frontale (materie teoriche e attività esperienziale) + 280 ore di ricerca, studio e compilazione dell'elaborato finale, di tirocinio didattico/professionale e di supervisione. L'ultimo week-end di ogni anno sarà in parte dedicato allo svolgimento delle verifiche di apprendimento e nel 3° anno per diplomarsi a seguito dell'elaborazione di una tesi finale con relativa esposizione. Coloro che desiderino ricevere soltanto un attestato di frequenza non saranno tenuti a sostenere le varie verifiche.

Nei casi in cui, a seguito di valutazione del curriculum vitae e del superamento di un colloquio, l'allievo dimostrasse di possedere le dovute competenze in alcune aree (non esperienziali), potrà essere esonerato dalla frequenza del relativo modulo didattico ma dovrà in ogni caso pagare per intero la quota di partecipazione al corso e dovrà sostenere tutte le verifiche (anche quelle relative al modulo non frequentato)

La scuola si basa su una **struttura di tipo circolare**, una sorta di laboratorio formativo permanente che consente l'accesso di nuove persone ogni week end. In questo modo all'interno del percorso "co-abitano" allievi con diversi livelli di anzianità di scuola. Tale scelta è stata fatta, avendo i docenti verificato personalmente che questo tipo di didattica risulta essere di migliore qualità.

Per realizzare questa ciclicità la scuola è organizzata in week end formativi autoconsistenti.

Per i nuovi entrati è prevista una fase di tutoraggio individuale che faciliti l'inserimento nella scuola. Per gli allievi che invece entrano nel loro 3° anno di frequenza sarà prevista una fase di tutoraggio individuale per la realizzazione di un progetto che costituirà parte integrale della tesi finale prevista per il diploma. Inoltre gli allievi del 3° anno avranno un ruolo più attivo durante i week end stessi della scuola iniziando per loro la fase di tirocinio in cui si sperimenteranno nell'insegnamento dello yoga.

Per completare il percorso formativo è necessario avere partecipato ad almeno l'80% dei week end formativi, quindi almeno 24 Appuntamenti su 30

Il corso inizialmente sarà attivato con un minimo di **10 iscritti**.

Posti disponibili: **16**

STRUTTURA DEL SINGOLO WEEK END FORMATIVO

Ogni singolo week end formativo, sia per il sabato che per la domenica, segue la seguente struttura base:

10.00 – 11.30 Pratica guidata di Hatha Yoga da parte del docente del corso o di allievi già esperti

11.30 – 13.00 Approfondimento delle asanas:

- Comprensione della sequenza
- Analisi in dettaglio di alcune posizioni
- Varianti sulle posizioni stessi
- Correzione sull'esecuzione delle posizioni

13:00 – 14:30 Pausa pranzo (si consiglia leggero)

14:30 – 16:30 Approfondimento degli aspetti conoscitivi:

- Introduzione dei temi secondo il piano di studi (appendice E)
- Riflessione sull'impatto di certi temi nella vita quotidiana
- Lavoro di gruppo

16:30 – 18:30 Pranayama e meditazione (guidata dal docente del corso e/o allievi del 3° anno):

- Pratica di posizioni introduttive al pranayama
- Tecniche di pranayama
- Tecniche di meditazione

CALENDARIO PRIMO ANNO:

- 1) 1-2 Ottobre 2022
- 2) 5-6 Novembre 2022
- 3) 3-4 Dicembre 2022

- 4) 7-8 Gennaio 2023
- 5) 4-5 Febbraio 2023
- 6) 4-5 Marzo 2023
- 7) 1-2 Aprile 2023
- 8) 6-7 Maggio 2023
- 9) 3-4 Giugno 2023
- 10) 1-2 Luglio 2023

N.B: alcune di queste date potrebbero subire modifiche preventivamente concordate con gli allievi.

COSTI

La quota annuale comprende: **1.200,00 €** pagabili in **unica rata** + iscrizione annuale al corso pari a **100,00 €** (per un totale di **1.300,00 €**).

Altre modalità di pagamento:

- **2 rate** da **700,00 €** + iscrizione (per un totale di **1.500,00 €**).
- **10 rate** mensili da **150,00 €** + iscrizione (per un totale di **1.600,00 €**).

L'iscrizione dovrà essere versata entro il ... settembre 2022.

L'iscrizione è rimborsabile solo nel caso il corso non sia attivato per mancato raggiungimento numero.

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

Per informazioni didattiche contattare il Direttore del Corso Triennale:

Andrea Buonaccorsi al 320-2306583, o per mail andrea.buonaccorsi@gmail.com

Per altre informazioni e pagamenti contattare la Segreteria de ASD IL FILO CONDUTTORE
0584/67139 - mail associazioneilfiloconduttore@gmail.com

ISTITUTO DI CREDITO: **CASSA DI RISPARMIO DI VOLTERRA** – Agenzia di Viareggio

INTESTAZIONE: **ASSOCIAZIONE S.D. IL FILO CONDUTTORE**

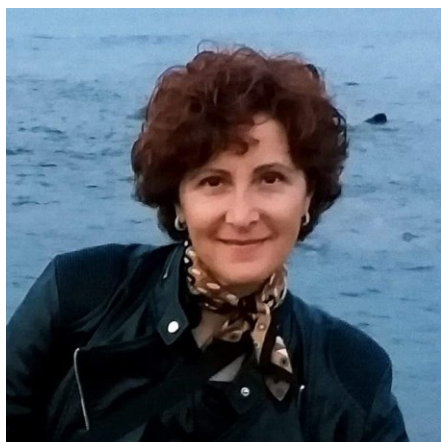
IBAN: **IT12 U063 7024 8000 0001 0002 255**

CAUSALE: **CORSO LA VIA DELLA YOGA INTEGRALE 2022-24**

APPENDICE A: Il corpo docenti



Andrea Buonaccorsi, ingegnere elettronico, insegnante di yoga certificato del metodo Iyengar, pratica ed insegna dal 1985. Ha studiato in Italia, India, Stati Uniti e Nord Europa. Da sempre interessato alla crescita spirituale e all'espressione dei potenziali umani ha approfondito anche altre tecniche come l'astrologia esoterica, la Soul Motion conscious dance, il counselling mindfulness integrandole nel progetto Aquarian Waves.



Monica Morelli pratica e insegna yoga da vent'anni. Diplomata in hatha yoga, certificato UISP, segue la linea tantrica del Maestro André Van Lysebeth. Ha sempre intuito che il corpo, nella sua interezza, è lo strumento per eccellenza per carpire i misteri della vita. Nel suo insegnamento dello yoga integra la semplicità del percepire ciò che siamo con la comprensione delle strutture che ci allontanano dalla nostra vera natura.



Gian Paolo Del Bianco – dr. in Science of Psychology e Ph.D in General Psychology (USA). Master in Psicologia della Famiglia ed in Scienze Criminologiche. Svolge attività di Counselor, Mediatore Familiare, Naturopata e Floriterapeuta. Esperto di Psicobiologia emotivo comportamentale integrata. Ideatore del metodo Epta Healing®. Direttore Didattico e Coordinatore Docenti di tutti i Corsi dell'Università Popolare di Lucca.



Francesca Andreazzoli, medico specialista in ematologia e dirigente Medico. Si interessa da sempre di medicina integrata sia con l'Omeopatia Classica che con la Floriterapia di Bach. Ha conseguito Master in Oncologia Integrata, Nutrizione e Dietetica, Psicoanalisi Evolutiva Integrata e Gestione dei Conflitti Emozionali. Si impegna attivamente con conferenze, articoli e convegni sull'importanza del legame fra nutrizione e salute.

APPENDICE B: Le posizioni: asanas

Le posizioni di yoga o asanas seguono la metodologia Iyengar il che significa:

1. Massima precisione nell'esecuzione
2. Utilizzo di semplici attrezzi (mattoni, cintura, sedia ecc..) se necessario
3. Capacità di correggere l'allievo anche attraverso l'approccio manuale.
4. Capacità di comprendere quali varianti introdurre per ogni posizione a seconda delle necessità individuali e della finalità della sequenza stessa
5. Comprensione di come si creano le sequenze

Per ogni asana verranno studiati:

1. Gli effetti fisiologici
2. Gli effetti energetici
3. Gli effetti psicologici
4. La funzione terapeutica

Accanto alle posizioni statiche verranno anche studiate sequenze fluide che fanno parte delle varie forme di Suryana Maskar

Qui di seguito è riportata la lista delle asanas (nella forma classica) che fanno parte del syllabus della scuola di formazione.



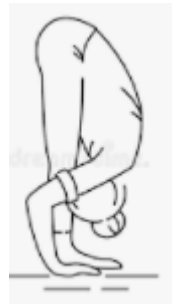
Sukasana



Adhomuka Virasana



Adhomuka Svanasana



Utthanasana



Tadasana



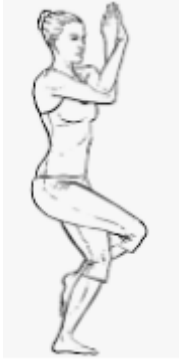
Urdva Hasthasana



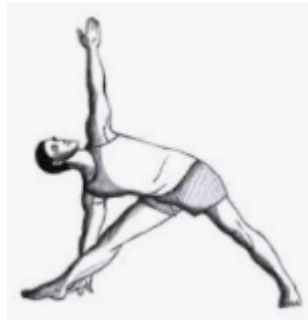
Urdva Badanngulljasana



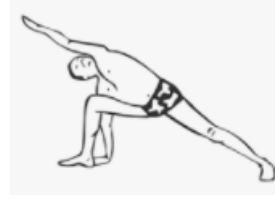
Vrksasana



Garudasana



Utthita Trikonasana



Utthita Parsvakonasana



Virabhadrasana I



Virabhadrasana II



Virabhadrasana III



Ardha Chandrasana



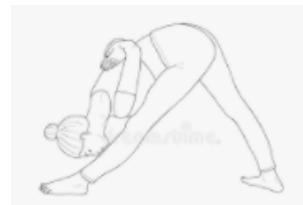
Parivrtta Trikonasana



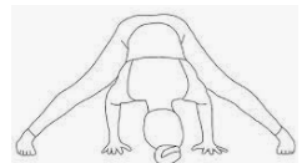
Parivrtta Ardha Chandrasana



Parivrtta Parsvakonasana



Parsvottasana



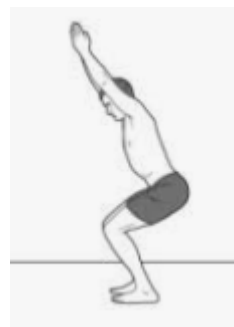
Prasarita Padottanasana



Utthita Hasta Padangustasana



Parighasana



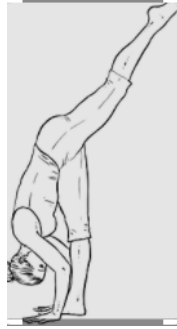
Utkatasana



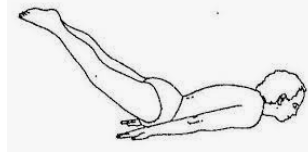
Padangustasana



Padastasana



Urdva Prasarita Ekapadasana



Salabasana



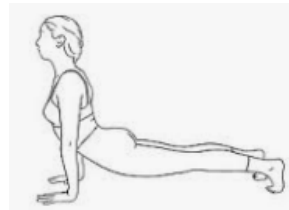
Danurasana



Chaturanga Dandasana



Bujangasana



Urdva Muka Svanasana



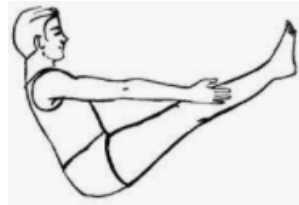
Dandasana



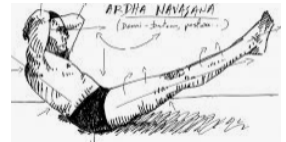
Ustrasana



Ubaya Padangustasana



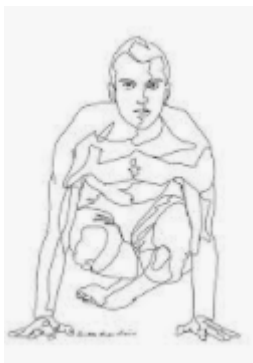
Paripurna Navasana



Ardha Navasana



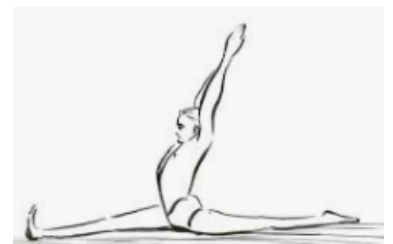
Gomukasana



Lolasana



Siddhasana



Anumanasana



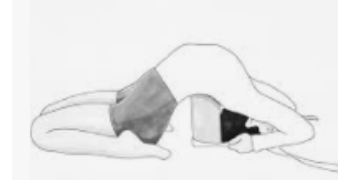
Virasana



Parvatasana



Suptavirasana



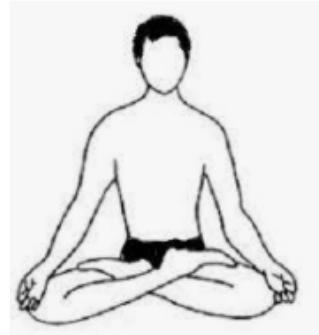
Paryankasana



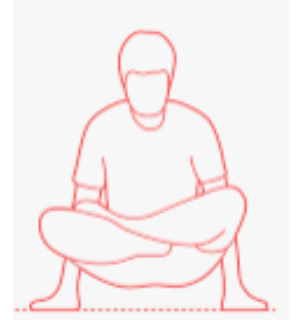
Bekasana



Baddha Konasana



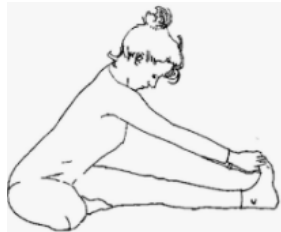
Padmasana



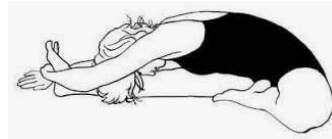
Tolasana



Matyasana



Maha mudra



Janusirsasana



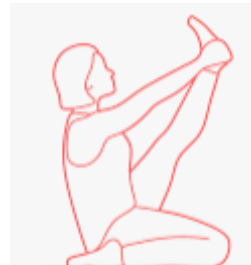
Parivrtta Janu sirsasana



Ardha Baddha Padma Paschimottasana



Triang Muka Eika Pada Paschimottasana



Krounchasana



Marichasana 1



Upavista Konasana



Paschimottasana



Parivrtta Paschimottasana



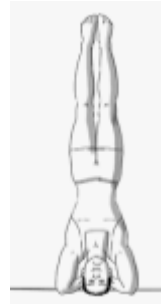
Urdva Mukha
Paschimottasana



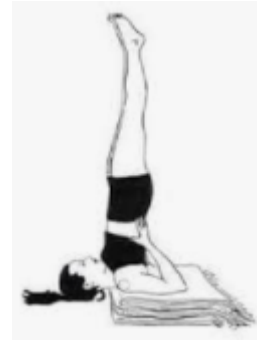
Purvottasana



Akarna Dabhasana



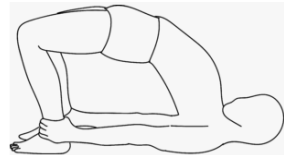
Sirsasana



Sarvangasana



Halasana



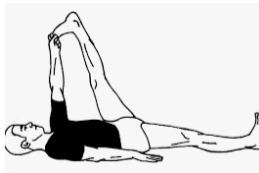
Setu Bandha



Jatara Parivrttasana



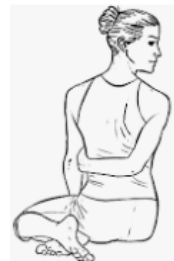
Urdva Prasarita
Padasana



Supta Padangustasana



Anantasana



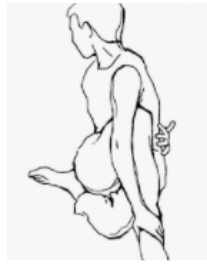
Baradvajasana I



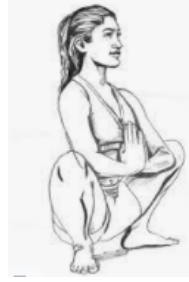
Baradvajasana II



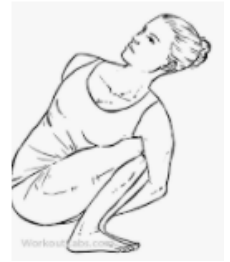
Marichasana III



Ardha Matsyendrasana



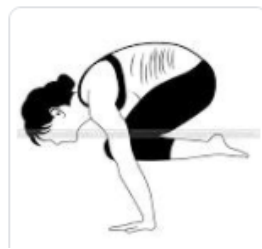
Malasana



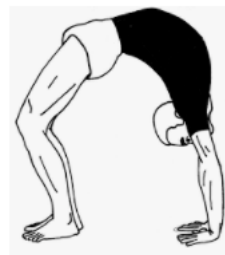
Pasasana



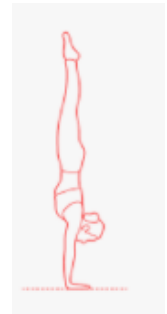
Vasistasana



Bakasana



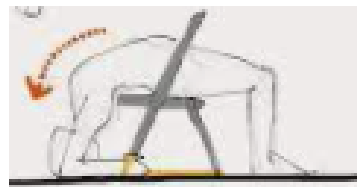
Urdva Danurasana



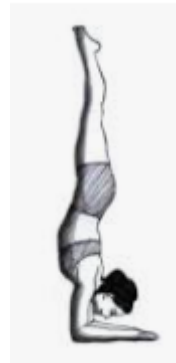
Adho Mukha Vrksasana



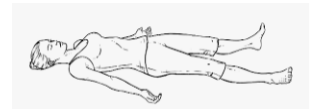
Kapotasana (con la sedia)



Viparita Dandasana (con la sedia)



Pincha Mayurasana



Savasana

APPENDICE C: Pranayama

Il pranayama è l'insieme di quelle tecniche, principalmente basate sulla respirazione, per il controllo dell'energia universale e degli stati di coscienza ad essa legati. In questo teacher training impareremo a maneggiare molte tecniche di pranayama attraverso un approccio graduale che integra il lavoro sul corpo. Nella tradizione yoga infatti il pranayama è successivo all'acquisizione di una certa esperienza nelle posizioni. Ad esse è infatti delegato il lavoro di creare una buona apertura del torace. La pratica del pranayama è accompagnata dallo studio della dinamica della respirazione.

Le tecniche di pranayama si apprendono inizialmente in posizione supina con una serie di supporti (coperte, mattoni, cuscini) per facilitare l'apertura del torace. Successivamente le stesse tecniche vengono apprese in posizione seduta, nella modalità classica.

Qui di seguito sono riportate le principali tipologie di pranayama che verranno studiate durante il teacher training. Ciascuna tipologia include a sua volta vari livelli, dello stesso esercizio, di complessità crescente:

- Ujjai Pranayama
- Viloma Pranayama
- Sitali Pranayama
- Sitkari Pranayama
- Tecniche di Antara (Puraka) Kumbhaka e Bahia (Rechaka) Kumbaka
- Anuloma Pranayama
- Pratiloma Pranayama
- Syrya Bedhana
- Chandra Bedhana
- Nadi sodhana
- Kapalabhati
- Bastrika

APPENDICE D: Tecniche di meditazione

Nella tradizione yoga la meditazione richiede:

- Cura della posizione seduta che si apprende con il lavoro sulle Asanas (posizioni)
- Corretta respirazione che si apprende con il Pranayama

Queste basi vengono pertanto apprese nelle relative sezioni riservate alle Asana ed al Pranayama. Un ulteriore pre-requisito per la meditazione è il Pratyahara o controllo delle percezioni sensoriali che verrà approfondito in questa sezione stessa dedicata alla meditazione.

Le tecniche di meditazione sono veramente infinite ma le cose più importanti che affronteremo in questo teacher training sono:

- generare la miglior condizione energetica per la meditazione
- rendere stabile la meditazione
- avere chiarezza sull'obiettivo della meditazione
- rafforzare la consapevolezza del Testimone

Fra le molte tecniche di meditazione (sia seduta che camminate) che apprenderemo in questo teacher training sono qui elencate le principali:

- Meditazione sul respiro
- Meditazione sul continuum di consapevolezza
- Meditazione sull'attenzione sensoriale
- Meditazione sui chakras
- Meditazione con Bandhas
- Meditazione analitica con appoggio sugli yoga sutras
- Meditazione veicolate da tecniche di visualizzazione
- Meditazione con Mantram
- Tecnica Mindfulness

APPENDICE E: Tematiche di studio

Il programma di studio è diviso in 4 grandi aree tematiche, ciascuna delle quali raccoglie vari argomenti o moduli che verranno sviluppati nel corso dell'intero triennio (quindi ciascuna area tematica verrà sviluppata nell'arco di vari mesi). Il punto chiave è rendere la parte di studio uno strumento che si affianca alla pratica e che consente la trasformazione dell'individuo verso una maggiore auto-realizzazione. Verrà pertanto utilizzato un'approccio integrale, non solamente intellettuale, in cui i temi di studio verranno affrontati attraverso tecniche meditative, mindfulness, con diretta applicazione sulla vita quotidiana.

AREA TEMATICA 1: YOGA, MENTE E COSCIENZA

Questa area tematica va direttamente al cuore della ragione stessa dello yoga. Ci baseremo su "Gli yoga sutra di Patanjali" per comprendere lo scopo e finalità dello yoga. Particolare attenzione verrà data al processo di trasformazione sulla base degli 8 angas (Yama, Niyama, Asanas, Pranayama, Prathyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi). Verrà affrontato con dettaglio la struttura della mente, gli stati di coscienza, i processi identificativi e le cause della sofferenza. Comprenderemo la natura del Karma, degli attaccamenti e come attraverso la pratica integrale dello yoga accedere ad una maggiore libertà ed autorealizzazione. In questo modulo la Psicologia della Libertà dello Yoga è integrata con le moderne visioni della psicologia transpersonale ed archetipica.

AREA TEMATICA 2: YOGA ED ENERGIA

Nessuna trasformazione può avvenire senza adeguata energia. Questa area raccoglie affronta la visione dell'essere umano da un punto di vista "sottile ed energetico" attraverso la struttura dei corpi e loro funzione (Kosha). Studieremo la fisiologia energetica attraverso la comprensione dei Chakras, Nadis e la loro relazione ghiandole endocrine ed il sistema nervoso. Comprenderemo la natura del Prana, od energia vitale, e come si muove nel corpo. Faremo riferimento a vari testi classici dello yoga ed in particolare allo Yoga Pradipika. Approfondiremo il tema dei 5 elementi (terra, acqua, aria, fuoco, etere) e come la pratica dello yoga crei equilibrio fra essi. Nello stesso modo affronteremo l'argomento dei gunas (Tamas, Rajas, Satva).

AREA TEMATICA 3: YOGA E VISIONE INTEGRALE

In questa area tematica studieremo la relazione fra yoga e la cultura integrale, ovvero quella visione che ha i tra maggiori esponenti mondiali Aurobindo e Ken Wilber e che presenta in forma organica la relazione e le connessioni fra pensiero orientale e occidentale, fra scienza e spiritualità, fra microcosmo e macrocosmo. Vedremo come nuove visioni moderne della fisica quantistica e del biocentrismo confermino ciò che la cultura yoga conosce già da millenni. Vedremo le fondamenta della Filosofia Perenne che è alla base di ogni via spirituale. I temi trattati in quest'area tematica sono orientati a superare ogni forma di dualismo e creare ponti fra approcci culturali diversi. Sempre in quest'ottica vedremo le differenti vie dello yoga stesso: Hatha Yoga, Bakti Yoga, Karma Yoga, Jnani Yoga, Raja Yoga, Kriya Yoga, Tantra Yoga, Mantram Yoga, Nidra Yoga e come una pratica di yoga integrale sia in grado di prendere gli aspetti chiavi da ciascuna di esse.

AREA TEMATICA 4: YOGA E STILE DI VITA PER UNA NUOVA PROFESSIONALITA'

In questo modulo affronteremo temi di carattere molto pratico il tema che riguardano uno stile di vita yogico. Vedremo quindi come realizzare una pratica quotidiana e come la disciplina si leghi ad una maggiore libertà. Un aspetto particolarmente importante che approfondiremo durante la parte pratica delle asanas è come approcciarsi ad esse anche in chiave terapeutica. Altro tema è quello riguardante l'ecologia profonda ovvero come creare un sano equilibrio fra l'ambiente esterno, la natura e l'ambiente interiore. Quando approfondiremo questo tema praticheremo all'aperto, in natura, in modo tale da sperimentare direttamente lo yoga in stretta relazione con gli elementi naturali. Altro tema importante è quello di una sana alimentazione e delle varie tecniche di purificazione del corpo che provengono dalla

tradizione yogica. Infine affronteremo anche l'aspetto deontologico e la formazione permanente dell'insegnante di yoga.

Presentazione corso:

Il FILO CONDUTTORE ASD offre una **giornata gratuita di presentazione** del corso che si terrà il **e 07 ottobre 2022**, dalle 9.30 alle 18.30 a Lido di Camaiore presso **la sede**, in Via Corte Anna Magnani,1.

Occorre prenotarsi telefonicamente entro il **29 settembre 2018**.

Data d'inizio:

Il corso avrà inizio il primo week-end di dicembre (**03 e 04 novembre 2018**), dalle ore 9.30 alle ore 18.30.

Le iscrizioni dovranno essere effettuate **entro venerdì 19 ottobre 2018** nel caso si desideri usufruire dell'**offerta 2018/21**.

Assenze

Gli allievi possono compiere al massimo un 20% di assenze, in nessun caso è possibile sostenere l'esame finale con monte ore inferiore all'80%.

Materiale didattico

A discrezione del docente sarà individuato un testo bibliografico obbligatorio e/o testi di consultazione opzionali e/o eventuali dispense.

Costi e promozioni:

La quota annuale di partecipazione al corso è pari a € 2.200,00

L'UPL ha deciso di applicare una "quota promozionale" che rimarrà invariata per tutto il triennio a coloro che si iscriveranno entro il 19 ottobre 2018, inoltre ai nuovi allievi verrà garantito il diritto di partecipare gratuitamente e facoltativamente alle lezioni tenute da Gian Paolo Del Bianco, sul tema "l'uso dei simboli e delle metafore nella relazione di aiuto" che avranno luogo in altro ambito per un totale di 40 ore con modalità che verranno comunicate agli iscritti.

- La quota promozionale comprende: **1.480,00 €** pagabili in unica rata + iscrizione annuale al corso pari a **120,00 €** (per un totale di **1.600,00 € annui**)
- Il costo delle **tessere associative annuali è di 10 €**.

Altre modalità di pagamento in promozione:

- **4 rate da 400,00 € + iscrizione** (per un totale di **1.720,00 € annui**).
- **12 rate mensili da 140,00 € + iscrizione** (per un totale di **1.800,00 € annui**).

L'iscrizione dovrà essere versata entro il **26 ottobre 2018**.

L'iscrizione è rimborsabile solo nel caso il corso non sia attivato per mancato raggiungimento numero.

Riconoscimento competenze:

Saranno riconosciute le competenze delle seguenti figure professionali: Counselor olistici, Counselor, Naturopati, Operatori Olistici. Coloro che siano in possesso di tali titoli potranno, su loro domanda, essere ammessi alla valutazione e al colloquio di cui sopra per essere esonerati da un modulo didattico.

Calendario primo anno:

1. **03-04 novembre**
2. **01-02 dicembre**
3. **19-20 gennaio 2019**
4. **02-03 febbraio 2019**
5. **02-03 marzo 2019**
6. **06-07 aprile 2019**
7. **04-05 maggio 2019**
8. **01-02 giugno 2019**
9. **06-07 luglio 2019**
10. **07-08 settembre 2019**

N.B: alcune di queste date potrebbero subire modifiche preventivamente concordate con gli allievi.

Informazioni, iscrizioni e pagamenti:

Per informazioni didattiche contattare il Direttore del Corso:
ANDREA GIUSEPPE BUONACCORSI al **347-7203096**,
o per mail delbiancogianpaolo@tiscali.it

Per iscrizioni e pagamenti:

Segreteria UPL - Gerard - cell. **335-5478920** - mail unipoplucca@gmail.com

ISTITUTO DI CREDITO: CASSA DI RISPARMIO DI VOLTERRA

INTESTAZIONE: UNIVERSITA POPOLARE DI LUCCA

IBAN: IT12 U063 7024 8000 0001 0002 257

Causale: CORSO NATUROPATIA 2018/21