



Corso di formazione insegnanti **YOGA ACCESSIBILE**

Milano, 7-10 dicembre 2017

APERTO A INSEGNANTI YOGA,
TERAPISTI E OPERATORI SOCIO-SANITARI CON ESPERIENZA DI YOGA



condotto da **Alessandra Uma Cocchi**
con la collaborazione di **Paola Parvathi Faini**

Tutti sono in grado di praticare Yoga indipendentemente dalle proprie condizioni fisiche. Non vi sono limiti a questa antichissima pratica, non importa quanto avanti si sia negli anni, quanto rigidi o fuori forma ci si senta, se si è nel corso di una riabilitazione o in condizioni diverse di mobilità limitata o totalmente inibita.

CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI 

Via Morosini,16 - Milano 20135 Tel. 02 55016558 Cell. 328 9206721
www.integralyoga.it insegnanti@integralyoga.it

YOGA ACCESSIBILE: CHE COS'È

Una pratica Yoga modificata ad hoc e adattata alle esigenze di coloro che presentano limitazioni di mobilità o di condizione.

Non uno stile di Yoga specifico, bensì un set di principi guida applicabili all'interno di qualsiasi tradizione per consentire una pratica completa in qualsiasi condizione.

Applicazioni: tutti i casi in cui si presentino disabilità motorie, mentali o sociali, patologie, condizioni riabilitative o richiedenti particolari attenzioni.

GLI OBIETTIVI DEL CORSO

Consentire a chi si trovi dinanzi a casi di mobilità limitata o inibita, a condizioni di salute particolari, o anche a gruppi misti, di tramettere integralmente i benefici dello Yoga con un lavoro fisico delicato e consapevole che potrà essere svolto su una sedia, in piedi, distesi sul tappetino o sul letto, utilizzando supporti vari come cuscini, cinte e coperte per rendere ogni posizione fruibile secondo le proprie esigenze.

I CONTENUTI DEL CORSO

La pratica Yoga accessibile

Principi di adattamento delle posture secondo diverse esigenze (sulla sedia, da distesi, in piedi). Conduzione di una lezione di Yoga per un gruppo portatore di diverse abilità. Fruibilità delle pratiche respiratorie e meditative indipendentemente dalle abilità individuali.

La psicologia Yoga accessibile

Condivisione degli insegnamenti dello Yoga e studio di estralci dei principali testi antichi (Yoga Sutra di Patanjali ed estratti dalla Bhagavad Gita) resi accessibili e volti a nutrire consapevolezza e autostima in coloro che sono portatori di disabilità o limitazioni.

Le basi conoscitive scientifiche

Fondamenti di anatomia e fisiologia. Cenni sulle più comuni condizioni mediche (cardiologiche, oncologiche, respiratorie, intestinali, diabete, artriti ecc.) e sul processo di invecchiamento.

LA COMUNITÀ DELLO YOGA ACCESSIBILE

Accessible Yoga è un movimento internazionale 'transversale' volto a promuovere una cultura dello Yoga inclusiva, indipendente dalle limitazioni fisiche, sociali, mentali. E' una rete di supporto reciproco per insegnanti e operatori.

www.accessibleyoga.org

Fb: Yoga Accessibile Italia, Accessibile Yoga

DOCENTI DEL CORSO

Alessandra Cocchi - Formatrice in Yoga Accessibile, Yoga Therapist certificata IAYT (International Association of Yoga Therapists)

Paola Faini - Formatrice e insegnante di Integral Yoga e Raja Yoga

Loredana Gatti - Medico e insegnante Integral Yoga

DESTINATARI DEL CORSO

Insegnanti Yoga di qualsiasi tradizione

Terapisti e operatori sanitari praticanti di Yoga

Operatori sociali ed educatori praticanti di Yoga.

MODELLO DI PROGRAMMA GIORNALIERO

h 7.30 - 8.00 Pranayama e Meditazione

h 8.00 - 9.30 Lezione guidata Hatha Yoga

h 9.30 - 10.30 Intervallo colazione

h 10.30 - 12:30 Teoria e pratica di insegnamento dello Yoga Accessibile

h 12:30 - 13:00 Meditazione

h. 13:00 - 14:30 Intervallo pranzo

h 14.30 - 18.30 Teoria e pratica di insegnamento dello Yoga Accessibile.

(Il programma dettagliato prevede modifiche a quanto sopra esposto in alcuni giorni.

Si richiede l'impegno alla frequenza integrale del Corso.

SEDE DI SVOLGIMENTO, INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Il corso di formazione si terrà presso:

CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI

Via Morosini 16, Milano 20135

Paola Faini - insegnanti@integralyoga.it

tel. 02 55016558 - cell. 328 9206721

Oppure Alessandra Cocchi alessandra.cocchi@yahoo.com

tel. 335 8736709 - 393 9845289



QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 400,00 per l'intero Corso (acconto €150,00 entro il 31 ottobre 2017 e saldo entro il 30 Novembre 2017).

Il Corso vale 30 ore di formazione e rappresenta l'edizione ufficiale italiana dell'Accessible Yoga Teacher Training creato da Jivana Heyman (fondatore di Accessible Yoga) e riconosciuto negli U.S.A. da Yoga Alliance.