



Corso di formazione insegnanti **YOGA ACCESSIBILE**

Milano, 7-10 dicembre 2017

Dedicato a insegnanti yoga
e terapeuti/operatori socio sanitari con esperienza di yoga.

Acquisire la capacità di strutturare una pratica Yoga modificata ad hoc e adattata alle esigenze di coloro che presentano limitazioni di mobilità o particolari stati di salute.



Nel corso verranno indicati i principi guida, da applicare al proprio metodo di insegnamento, che consentono di trasmettere integralmente i benefici dello Yoga a persone con mobilità limitata o in condizioni di salute particolari. Con un approccio delicato e consapevole si apprenderà come istruire le posizioni in differenti condizioni: in piedi, su una sedia, sdraiati sul tappetino o a letto. Inoltre si sperimenterà come creare classi che comprendono sia persone in buono stato di salute che in condizioni tali da necessitare di adattamenti personalizzati.

[programma del tagliato su www.integralyoga.it](http://www.integralyoga.it)

Conducono il 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.

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

CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI 

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