



Centro Integral Yoga Shanti
Milano

Accessible
Yoga

CORSO DI FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA ACCESSIBILE

con Alessandra Uma Cocchi, formatrice Accessible Yoga

sera 16-17-18 Novembre e
sera 30 Nov.-1-2 Dicembre 2018

**RISERVATO A INSEGNANTI YOGA, TERAPISTI E OPERATORI
SOCIO-SANITARI CON ESPERIENZA YOGA**



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.

informazioni e adesioni:

Alessandra Cocchi 335 8736709 - alessandra.cocchi@yahoo.com
accessibleyoga.org - yogaspecialistico.com - fb: yoga accessibile italia

Sede di svolgimento

Centro Integral Yoga Shanti - via Morosini 16, Milano (zona P.ta Vittoria)
www.integralyoga.it

Yoga Accessibile: che cos'è

Una pratica Yoga modificata ad hoc e adattata alle esigenze di coloro che presentano limitazioni nella mobilità o nelle condizioni generali.

Non uno stile di Yoga specifico, bensì un set di principi guida applicabili all'interno di qualsiasi tradizione per consentire una pratica completa in tutti i casi in cui si presentino inibizioni motorie, mentali o sociali, patologie, condizioni riabilitative o richiedenti particolari attenzioni.

Gli obiettivi del Corso

Dotare chi si trovi dinanzi a casi di mobilità limitata o inibita, a condizioni di salute particolari, o anche a gruppi misti, delle nozioni di base necessarie per modificare la conduzione della pratica ai fini della sua applicabilità in sicurezza. Fine ultimo è apprendere come trasmettere integralmente i benefici dello Yoga con un lavoro delicato e consapevole da svolgersi 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. Particolare attenzione sarà posta alla costruzione delle abilità necessarie a condurre pratiche accessibili miste (definite 'integrate', poiché svolte in uno stesso gruppo indifferentemente su sedia, tappetino o in piedi).

Il Corso offre un excursus generale dei vari principi applicativi di base, demandando a eventuali corsi successivi le singole specializzazioni.

I contenuti del Corso

- *La pratica Yoga accessibile*
Principi di base di adattamento delle posture secondo diverse esigenze (sulla sedia, da distesi, in piedi). Conduzione di una lezione di Yoga Accessibile per un gruppo portatore di diverse abilità. Fruibilità delle pratiche respiratorie e meditative indipendentemente dalle abilità individuali.
- *La psicologia Yoga accessibile*
Excursus dei principali insegnamenti tradizionali e studio di stralci dagli Yoga Sutra di Patanjali e 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*
Cenni di anatomia e fisiologia. Carrellata sulle più comuni condizioni mediche e sul processo di invecchiamento.
- *La comunità dello Yoga Accessibile*
Accessible Yoga è un movimento internazionale 'trasversale' 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, Accessible Yoga

Destinatari del Corso

- Insegnanti Yoga di qualsiasi tradizione
- Terapisti e operatori sanitari con provata esperienza Yoga
- Operatori sociali ed educatori con provata esperienza Yoga.

informazioni e adesioni:

Alessandra Cochi 335 8736709 - alessandra.cocchi@yahoo.com
accessibleyoga.org - yogaspecialistico.com - fb: yoga accessibile italia

Docenti del Corso

Conduzione del Corso: **Alessandra Cocchi**, Formatrice ufficiale Yoga Accessibile, Yoga Therapist certificata IAYT (International Association of Yoga Therapists).

Co-docente: **Paola Faini**, Insegnante Raja Yoga e Yoga Accessibile, formatrice Integral Yoga

Modello di programma giornaliero

venerdì 16/11

h. 18:30 – 20:30 Introduzione e orientamento

sabato 17/11

h. 9:00 - 9:30 Pratica personale in gruppo
h. 9:30 - 13:00 Teoria e pratica di insegnamento dello Yoga Accessibile
h. 13:00 - 14:30 Intervallo pranzo (a carico di ciascun partecipante)
h. 14:30 - 18:00 Teoria e pratica di insegnamento dello Yoga Accessibile

domenica 18/11

h. 9:00 - 9:30 Pratica personale in gruppo
h. 9:30 - 13:00 Teoria e pratica di insegnamento dello Yoga Accessibile
h. 13:00 - 14:30 Intervallo pranzo (a carico di ciascun partecipante)
h. 14:30 - 17:30 Teoria e pratica di insegnamento dello Yoga Accessibile

venerdì 30/11

h. 18:30 – 20:30 Teoria e pratica di insegnamento dello Yoga Accessibile

sabato 01/12

h. 9:00 - 9:30 Pratica personale in gruppo
h. 9:30 - 13:00 Teoria e pratica di insegnamento dello Yoga Accessibile
h. 13:00 - 14:30 Intervallo pranzo (a carico di ciascun partecipante)
h. 14:30 - 18:00 Teoria e pratica di insegnamento dello Yoga Accessibile

domenica 02/12

h. 9:00 - 9:30 Pratica personale in gruppo
h. 9:30 - 13:00 Teoria e pratica di insegnamento dello Yoga Accessibile
h. 13:00 - 14:30 Intervallo pranzo (a carico di ciascun partecipante)
h. 14:30 - 16:30 Teoria e pratica di insegnamento dello Yoga Accessibile

Il programma definitivo potrà subire modifiche rispetto a quanto sopra esposto, restando salve le date di inizio e fine del Corso.

Si richiede l'impegno alla frequenza integrale del Corso.

informazioni e adesioni:

Alessandra Cocchi 335 8736709 - alessandra.cocchi@yahoo.com
accessibleyoga.org - yogaspecialistico.com - fb: yoga accessibile italia

Attestazioni e Accreditementi

- Il Corso vale **32** ore di formazione e rappresenta l'edizione ufficiale italiana dello *Accessible Yoga Teacher Training* creato da Jivana Heyman, fondatore di Accessible Yoga.
- Prevede il rilascio di:
 - Attestato 'Accessible Yoga Certified' a tutti i partecipanti che concludono il Corso.
 - Attestato formazione continua YANI per i Soci YANI.

Sede di svolgimento

Il Corso si terrà presso il **Centro Integral Yoga Shanti**,
Milano, Via Morosini 16 (Zona P.ta Vittoria), con gli orari di inizio e fine come da programma.
www.integralyoga.it

Quota di partecipazione

Iscrizioni anticipate: €485,00, con acconto €150,00 entro 31.08 e saldo entro 15.10.2018.
Quota intera: €530,00, con acconto €150,00 entro 15.10 e saldo entro 09.11.2018.
Entrambe le quote di partecipazione includono la dotazione del manuale di formazione.

Info e procedura di adesione

Alessandra Cocchi

tel. 335 8736709 - email: alessandra.cocchi@yahoo.com

Per procedere alla domanda di adesione, richiedere il modulo di iscrizione all'indirizzo alessandra.cocchi@yahoo.com.

Successivo versamento delle quote di acconto e saldo tramite assegno o bonifico bancario intestato a:

Alessandra Cocchi IBAN IT52Q0301503200000002500370 Fineco Bank
Causale: Corso formazione Yoga Accessibile Milano 2018.

informazioni e adesioni:

Alessandra Cocchi 335 8736709 - alessandra.cocchi@yahoo.com
accessibleyoga.org - yogaspecialistico.com - fb: yoga accessibile italia