



CORSO DI FORMAZIONE INSEGNANTI DI YOGA ACCESSIBILE



Milano, 7 - 10 dicembre 2017

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

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



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 trasmettere 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 stralci 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

Cenni di anatomia e fisiologia. Carrellata 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 '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



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.

Luogo e Informazioni

Il corso formazione si terrà presso il Centro Integral Yoga Shanti, con gli orari di inizio e fine come da programma, Via Morosini 16, Milano, tel. 02 55016558 o 328 9206721, email: insegnanti@integrallyoga.it
Per informazioni potrete rivolgervi anche direttamente ad Alessandra Cocchi, tel. 335 8736709 - 393 9845289, email: alessandra.cocchi@yahoo.com

Quota di partecipazione

€ 400,00 per l'intero Corso (acconto €150,00 entro il 31/10/2017 e saldo entro il 30/11/2017).

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.