



## **CORSO DI FORMAZIONE INSEGNANTI DI YOGA ACCESSIBILE**

**Milano**

**16-17-18 novembre, 30 novembre-1-2 dicembre 2018  
con Alessandra Uma Cocchi, formatrice Accessible Yoga**

**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.*

**presso Centro Integral Yoga Shanti  
Via Morosini 16, Milano (Zona Porta Vittoria)**

**informazioni e adesioni: 335 8736709 - [alessandra.cocchi@yahoo.com](mailto:alessandra.cocchi@yahoo.com)  
[accessibleyoga.org](http://accessibleyoga.org) - [yogaspecialistico.com](http://yogaspecialistico.com) - fb: [yoga accessibile italia](https://www.facebook.com/yoga.accessibile.italia)**



## 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](http://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.



## 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.



## Attestazioni e Accreditamenti

- 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. E' riconosciuto come formazione continua da Yoga Alliance e da YANI (Associazione Nazionale Insegnanti 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.

## Luogo e Informazioni

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

## Quota di partecipazione

- Iscrizioni anticipate: €485,00, con acconto €150,00 entro 15.09\* e saldo entro 15.10.2018.
- Quota intera: €530,00 per iscrizioni dopo il 15.09, con acconto €150,00 entro 15.10.2018 e saldo entro il 09.11.2018.

\* (Scadenza iscrizione anticipata prorogata al 15.09 rispetto alla scadenza originaria del 31.08.18)

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](mailto:alessandra.cocchi@yahoo.com)

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