

YOGA SECONDO LA SCIENZA

Modulo 2

CHE COS'È

Il secondo di una serie di brevi moduli in modalità ibrida (presenza e online) dedicati allo Yoga di supporto terapeutico (fruibile anche indipendentemente dalla partecipazione al 1° modulo).

OBIETTIVI

Esplorare ciò che la scienza occidentale ha convalidato in termini di benefici della pratica Yoga, con il duplice fine di fornire agli insegnanti Yoga strumenti validi di contenuto e linguaggio per interagire efficacemente con il mondo medico.

CONTENUTI

- **Il primo modulo** • Svolto a luglio 2023 e accreditato YANI, copriva gli studi scientifici riguardanti lo Yoga in relazione ai seguenti ambiti: valenza di uno yoga di supporto terapeutico, meccanismi dello stress, infiammazione, sistema immunitario, spiritualità e neuroscienze, respiro e mantra.
- **Il secondo modulo** • **Illustra i maggiori studi scientifici riguardanti lo Yoga in relazione ai seguenti ambiti: sistema cardiovascolare, invecchiamento e genetica, dolore cronico, benefici convalidati degli asana.**

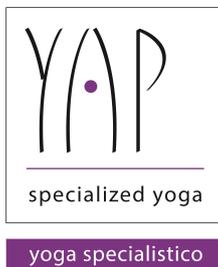
La mancata partecipazione al primo modulo **non** compromette la fruizione del secondo.

STRUTTURA

- **4 incontri in presenza a Teramo oppure online**
- **Il giovedì dalle 20:30 alle 22:00**
- **Modulo completo: monte ore 6**
- **Fruibile anche per moduli singoli di 90'**
- **Sessioni registrate e condivise con gli/le iscritti.**

CALENDARIO

- **Giovedì 15.02.2024: Yoga e sistema cardiovascolare**
- **Giovedì 22.02.2024: Yoga, invecchiamento e genetica**
- **Giovedì 29.02.2024: Yoga e dolore cronico**
- **Giovedì 07.03.2024: Asana: benefici comprovati.**



COSA FAREMO

- Excursus dei maggiori studi scientifici per tema
- Linguaggi specifici.
- In forma di incontri frontali con breve spazio finale dedicato alle domande.

COSA NON FAREMO

- Pratica Yoga
- Esplicazione e istruzione delle tecniche yogiche (date per scontate)
- Condivisione allargata.

RELATRICE • Alessandra Cocchi, specialista in yoga di supporto terapeutico accreditata in USA presso *International Association of Yoga Therapists*. Mentor presso la Scuola di Integral Yoga Therapy (USA).

DESTINATARI

Insegnanti Yoga con >200 ore di formazione Yoga per adulti.
Altre categorie valutabili.

LUOGO DI SVOLGIMENTO

- In presenza a Teramo, YAP Integral Yoga Centre
- Online su piattaforma Zoom.

ACCREDITAMENTO

- Monte ore: 6
- YANI: Richiesta accreditamento inoltrata (già concesso per il modulo 1) per le ore frequentate in presenza oppure in diretta online, non nella modalità offline della registrazione.
- Margine di assenza consentito per la convalida dell'intero modulo: 1 incontro su 4.
- Yoga Alliance International: accreditamento in fase di elaborazione

QUOTE DI PARTECIPAZIONE MODULO INTERO

- Soci YANI: €100,00
- Prime 4 iscrizioni non Soci YANI: €100,00
- Iscrizioni successive intero modulo non Soci YANI: €120,00

ISCRIZIONI

- Compilare e inviare QUI modulo di iscrizione.
- Attendere email di conferma (entro 2 gg.).
- Ricevuta conferma della richiesta di iscrizione e della quota di partecipazione assegnata, procedere a bonifico come segue:
Iban IT52 Q 03015 03200 000002500370 Fineco Bank intestato Alessandra Cocchi
Causale: Yoga e Scienza 2024-II
- L'accesso alla quota agevolata segue l'ordine di accredito del bonifico.