



## CORSO DI FORMAZIONE INSEGNANTI DI YOGA ACCESSIBILE



Teramo, 23/25 febbraio - 02/04 marzo 2018

condotto da Alessandra Cocchi, formatrice ufficiale di *Accessible Yoga*

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



ALESSANDRA COCCHI  
integral yoga specialistico



Integral  
Yoga Centre

Vicolo Carlo Marconi 14 \_ 64100 Teramo  
t. +39 335 8736709 \_ [alessandra.cocchi@yahoo.com](mailto:alessandra.cocchi@yahoo.com)  
[www.yogaspecialistico.com](http://www.yogaspecialistico.com) \_ p.i. 01927530673 \_

Vicolo Carlo Marconi 18 \_ 64100 Teramo  
[www.centroyap.it](http://www.centroyap.it) c.f. 92031600676



## 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 miste (definite 'integrate', poiché svolte in uno stesso gruppo indifferentemente su sedia, tappetino o in piedi).

## 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 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



ALESSANDRA COCCHI  
integral yoga specialistico

Vicolo Carlo Marconi 14 \_ 64100 Teramo  
t. +39 335 8736709 \_ [alessandra.cocchi@yahoo.com](mailto:alessandra.cocchi@yahoo.com)  
[www.yogaspecialistico.com](http://www.yogaspecialistico.com) \_ p.i. 01927530673 \_



Integral  
Yoga Centre

Vicolo Carlo Marconi 18 \_ 64100 Teramo  
[www.centroyap.it](http://www.centroyap.it) c.f. 92031600676



## Docente del Corso

Alessandra Cocchi - Formatrice ufficiale Yoga Accessibile, Yoga Therapist ufficialmente certificata IAYT (International Association of Yoga Therapists).

## Destinatari del Corso

- Insegnanti Yoga di qualsiasi tradizione
- Terapisti e operatori sanitari praticanti di Yoga
- Operatori sociali ed educatori praticanti di Yoga.

## 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).
- Attestato 'Accessible Yoga Teacher' a Insegnanti Yoga di qualsiasi tradizione con almeno 200 ore ufficiali di formazione di base
- Attestato 'Accessible Yoga Certified' a Insegnanti Yoga con specializzazioni diverse in assenza della formazione ufficiale di base di 200 ore
- Attestato 'Accessible Yoga Certified' a terapisti e operatori socio-sanitari con esperienza comprovata nella pratica Yoga
- Accreditemento YANI E Yoga Alliance in via di finalizzazione.

## Modello di programma giornaliero

Il programma di studio si svolge in due fine settimana, dalle ore 20:30 del venerdì alle ore 19:00 della domenica.

Nelle giornate piene di sabato e domenica il calendario delle attività si articola secondo la seguente strutturazione generale:

h 09:00 - 09:30	Pratica personale di Yoga
h 09:30 - 12:45	Teoria e pratica di insegnamento dello Yoga Accessibile
h. 12:45 - 13:00	Pratica personale di silenzio meditativo
h 13:00 - 14:30	Intervallo pranzo (a carico di ciascun partecipante)
h 14:30 - 19:00	Teoria e pratica di insegnamento dello Yoga Accessibile.

(Il programma dettagliato potrà prevedere modifiche in alcuni giorni.)

Si richiede l'impegno alla frequenza integrale del Corso.



ALESSANDRA COCCHI  
integral yoga specialistico



Integral  
Yoga Centre



## Luogo di svolgimento

Il corso è promosso e ospitato a Teramo dal Centro Yoga YAP Yoga and Pleasure, in centro storico, Vicolo Carlo Marconi (già Scalette di Via Nicola Palma) n. 18, con gli orari di inizio e fine come da programma.

Zone vicine di parcheggio: piazza San Francesco.

Disponibilità di B&B nelle vicinanze.

## Quota di partecipazione

€ 400,00 per l'intero Corso. La quota include la dotazione del manuale di formazione. Per procedere alla domanda di adesione, richiedere il modulo di iscrizione all'indirizzo [alessandra.cocchi@yahoo.com](mailto:alessandra.cocchi@yahoo.com).

Versamento della quota tramite assegno o bonifico intestato a:  
Alessandra Cocchi, IBAN IT52Q0301503200000002500370 Fineco Bank

## Info

tel. 335 8736709

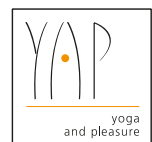
email: [alessandra.cocchi@yahoo.com](mailto:alessandra.cocchi@yahoo.com)

Attività professionale disciplinata ai sensi della Legge 14/01/2013 n. 4 (G.U. n.22 del 26/01/2013)



ALESSANDRA COCCHI  
integral yoga specialistico

Vicolo Carlo Marconi 14 \_ 64100 Teramo  
t. +39 335 8736709 \_ [alessandra.cocchi@yahoo.com](mailto:alessandra.cocchi@yahoo.com)  
[www.yogaspecialistico.com](http://www.yogaspecialistico.com) \_ p.i. 01927530673 \_



Integral  
Yoga Centre

Vicolo Carlo Marconi 18 \_ 64100 Teramo  
[www.centroyap.it](http://www.centroyap.it) c.f. 92031600676