



**FIRENZE**

12-14 giugno 2020

## **CORSO DI FORMAZIONE IN YOGA ACCESSIBILE**

condotto da **Alessandra Uma Cocchi**, formatrice accreditata



presso

**ITALIA POWER YOGA**  
**Via Giacomo Leopardi 10**  
**FIRENZE**

[www.italiapoweryoga.com](http://www.italiapoweryoga.com)

*“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”.*

**INFO contenuti del Corso**  
**Alessandra Cocchi**

**+39 335 8736709**

**[yogaccessibileitalia@icloud.com](mailto:yogaccessibileitalia@icloud.com)**

**[www.accessibleyogatraining.com](http://www.accessibleyogatraining.com) fb: 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, cinture 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.

## La struttura del Corso

Il Corso è strutturato in due sezioni, online e frontale.

- La sezione online consiste in uno studio preliminare, da completarsi prima dell'inizio dei 3 giorni di Corso, che viene svolto individualmente attraverso una serie di video di Jivana Heyman, fondatore dello Yoga Accessibile. I video sono in lingua inglese con sottotitoli in italiano. Vi si affrontano il discorso generale sull'accessibilità e lo Yoga Accessibile, la filosofia e psicologia Yoga, l'anatomia e la patologia con riferimento ai bisogni dell'accessibilità. I video restano disponibili alla visione per un anno. Il monte ore previsto è pari a 9.
- La sezione frontale consiste nei 3 giorni indicati svolti insieme rivisitando quanto già assorbito attraverso i video, sperimentando in un lavoro interattivo le possibilità ed esigenze di adattamento della pratica e costruendo attraverso riflessioni e informazioni. Il monte ore previsto è pari a 21.
- Il totale delle ore di formazione ammonta a 30.

## I contenuti del Corso

- *La pratica Yoga accessibile*  
Principi di base di adattamento delle posture secondo diverse esigenze (sulla sedia, da distesi, in piedi, sul tappetino). Conduzione di una lezione di Yoga Accessibile "integrata" ovvero condotta in un gruppo portatore di diversi livelli abilità allo stesso tempo. 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 al fine di nutrire consapevolezza e autostima in coloro che sono portatori di disabilità o limitazioni.

(segue)

- *Le basi conoscitive scientifiche*  
Cenni di anatomia e fisiologia del corpo umano e dei corpi sottili. 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 con almeno 200 h. di formazione di base.

Il Corso è aperto anche alla partecipazione di:

- Insegnanti Yoga con formazioni diverse
- Terapisti e operatori sanitari con provata esperienza Yoga
- Educatori motori con provata esperienza Yoga
- Operatori sociali ed educatori con provata esperienza Yoga
- Chiunque altro, previa valutazione delle motivazioni e obiettivi.

## Conduzione del Corso

PARTE VIDEO: **Jivana Heyman**, fondatore *Accessible Yoga*

PARTE FRONTALE: **Alessandra Cocchi**, formatrice ufficiale *Accessible Yoga*  
Yoga Therapist certificata IAYT (International Association of Yoga Therapists).

## Modello di programma giornaliero

Il Corso di terrà da venerdì 12 a domenica 14 giugno 2020 con i seguenti orari:

|                  |                                                          |
|------------------|----------------------------------------------------------|
| h 9.30 - 13.00   | Teoria e pratica di insegnamento dello Yoga Accessibile  |
| h. 13.00 - 14.00 | Intervallo pranzo (a carico di ciascun partecipante)     |
| h 14.00 - 17:30  | Teoria e pratica di insegnamento dello Yoga Accessibile. |

Il programma definitivo potrebbe subire minime 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**, con una tolleranza massima del 10% di assenza, previa valutazione delle parti non fruite, da recuperare eventualmente nelle modalità che verranno concordate.

## Lingua

Il Corso si svolge in lingua italiana. Qualora vi fossero richieste per la conduzione in lingua inglese, si prega di contattare la direzione del Corso.

## Attestazioni e Accredamenti

- 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.
- Il Corso è riconosciuto da Yoga Alliance International (Usa).

Prevede il rilascio dei seguenti attestati:

- Attestato 'Accessible Yoga Certified' ai partecipanti con almeno 200h di formazione di base per insegnanti yoga di qualsiasi tradizione\*;
- Attestato 'Accessible Yoga Ambassador' ai partecipanti con formazione diversa\*;

**\* Gli insegnanti Yoga con almeno 200h di formazione di base sono autorizzati a condurre lezioni di Yoga Accessibile; i partecipanti con diversa formazione sono autorizzati a integrare le tecniche di Yoga Accessibile nella loro pratica professionale o personale.**

(segue)

**INFO contenuti del Corso**  
**Alessandra Cocchi**

**+39 335 8736709**

**yogaccessibileitalia@icloud.com**

**www.accessibleyogatraining.com fb: yoga accessibile italia**

## Luogo e Informazioni

Il Corso si terrà presso l'Associazione *Italia Power Yoga*, in via Giacomo Leopardi 10 a Firenze, [www.italiapoweryoga.com](http://www.italiapoweryoga.com).

## Iscrizioni

Le iscrizioni sono effettuabili tramite il link:

<https://accessibleyogatraining.com/register/firenze-2020/>

La pagina è parzialmente disponibile in italiano. In allegato la guida alla compilazione del modulo di iscrizione. Disponibile il supporto telefonico gratuito in italiano.

Il Corso sarà ovviamente tenuto fatto salvo il raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.

## Quota di partecipazione

Il versamento della quota è previsto in dollari statunitensi.

- Quota agevolata per iscrizione anticipata entro il 12.05.2019: **US\$545,00**.  
Per avere diritto alla riduzione utilizzare il codice "**firenze20**" sotto la voce "Have a coupon?"/"Coupon code". (Attenzione: l'avvenuto accesso ai contenuti digitali annulla il diritto a eventuali richieste di rimborso).
- Quota intera per iscrizioni dopo il 12.05.2019: **US\$595,00**.

Entrambe le quote di partecipazione includono l'accesso per un anno ai contenuti digitali (video e manuale) e la dotazione del manuale cartaceo di formazione che verrà consegnata il primo giorno di Corso frontale.

Al momento del pagamento della quota verrà emessa automaticamente una ricevuta intestata all'iscritto/a.

### **Regole per la cancellazione:**

- rimborso pieno prima del 12 maggio 2020
- rimborso 50% tra il 12 maggio e l'inizio del Corso
- nessun rimborso dopo l'inizio del Corso.

**ATTENZIONE: l'avvenuto accesso ai contenuti digitali annulla ogni diritto a eventuali richieste di rimborso.**

§§§§§§§§