



MILANO

9-10 novembre
30 novembre-1 dicembre
2019

CORSO DI FORMAZIONE IN YOGA ACCESSIBILE

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



presso

CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI

Via Morosini 16

MILANO

"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 organizzazione e contenuti del Corso

Alessandra Cocchi

+39 335 8736709

yogaccessibileitalia@icloud.com

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.

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.
- *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

(segue)

INFO organizzazione e contenuti del Corso

Alessandra Cocchi

+39 335 8736709

yogaccessibileitalia@icloud.com

www.accessibleyogatraining.com - fb: yoga accessibile italia

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
- Tutti gli altri, previa valutazione delle motivazioni e obiettivi.

Conduzione del Corso

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

Modello di programma giornaliero

Il Corso di terrà nei fine settimana del 9-10 novembre e 30 novembre-1 dicembre (sabato e domenica) con i seguenti orari:

h 9.00 - 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 - 18.00	Teoria e pratica di insegnamento dello Yoga Accessibile.

Il programma definitivo potrebbe subire eventuali modifiche rispetto a quanto sopra esposto, che verranno nel caso tempestivamente comunicate. **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 **32** 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 organizzazione e 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 il Centro Integral Yoga Shanti, in Via Morosini 16, Zona di Porta Vittoria, a Milano. Il Centro non è totalmente accessibile a persone con disabilità motorie gravi per la presenza di una decina di gradini.

E' facilmente raggiungibile dalla Stazione Centrale (bus 60) e dall'Aeroporto di Linate (bus 73). Per entrambi i bus, fermata Santa Maria del Suffragio.

Ampie possibilità di vitto in zona.

Iscrizioni

Le iscrizioni saranno effettuabili tramite il link:

<https://accessibleyogatraining.com/register/milano-2019/>

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

Quota di partecipazione

Il versamento della quota è previsto in dollari statunitensi.

- Quota agevolata per iscrizione anticipata entro il 09.10.2019: \$545,00 (utilizzare il codice "**milano19**" nella sezione "*Have a coupon*" / "*Coupon code*" per avere diritto alla riduzione);
- Quota intera per iscrizioni dopo il 09.10.2019: \$595,00.

Entrambe le quote di partecipazione includono la dotazione del manuale di formazione in forma cartacea. Il manuale è disponibile anche in versione digitale al momento dell'iscrizione (Attenzione: l'accesso ai contenuti digitali annulla ogni eventuale diritto a richieste di rimborso).

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

Regole per la cancellazione:

- rimborso totale prima del 9 ottobre 2019
- rimborso 50% tra il 9 ottobre e l'inizio del Corso.
- nessun rimborso dopo l'inizio del Corso.

Attenzione: l'avvenuto accesso ai contenuti digitali annulla ogni possibilità di richiedere eventuali rimborsi.

§§§§§§

INFO organizzazione e contenuti del Corso

Alessandra Cocchi

+39 335 8736709

yogaccessibileitalia@icloud.com

www.accessibleyogatraining.com - fb: yoga accessibile italia