



CORSO DI FORMAZIONE INSEGNANTI DI YOGA ACCESSIBILE

Roma, 1 - 4 novembre 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 B.K.S. Iyengar



Roma - Via Vegezio 6
(Balduina - Piazza Giovenale)

**Informazioni e adesioni: 335 8736709 - alessandra.cocchi@yahoo.com
accessibleyoga.org - yogaspecialistico.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, 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, 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 - fb: Yoga Accessibile Italia, Accessible Yoga

Docenti del Corso

- **Direzione e 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
- **Staff di supporto: Benedetta Capanna**, insegnante di Yoga Accessibile.

**Informazioni e adesioni: 335 8736709 - alessandra.cocchi@yahoo.com
accessibleyoga.org - yogaspecialistico.com - fb: yoga accessibile italia**



Destinatari del Corso

- Insegnanti Yoga di qualsiasi tradizione
- Terapisti e operatori sanitari con provata esperienza Yoga
- Operatori sociali ed educatori con provata esperienza Yoga.

Modello di programma giornaliero

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 – 18.30	Teoria e pratica di insegnamento dello Yoga Accessibile.

(Il programma dettagliato prevede modifiche a quanto sopra esposto in alcuni giorni. Si richiede l'impegno alla frequenza integrale del Corso.

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 terapeuti e operatori socio-sanitari con esperienza comprovata nella pratica Yoga
- Accreditemento YANI per la formazione continua in via di formalizzazione.

Luogo e Informazioni

Il Corso si terrà presso il Centro Yoga B.K.S. Iyengar, Roma, Via Vegezio 6 (Balduina - Piazza Giovenale) con gli orari di inizio e fine come da programma.

Quota di partecipazione

€ 485,00 per iscrizioni pervenute entro il 30/09/2018 con saldo quota intera.

€ 530,00 per iscrizioni successive.

Eventuali esigenze di dilazione da concordarsi privatamente.

La quota include la dotazione del manuale di formazione.

Info e procedura di adesione

tel. 335 8736709 - email: alessandra.cocchi@yahoo.com

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

Successivo versamento della quota tramite assegno o bonifico intestato a:

Alessandra Cocchi, IBAN IT52Q0301503200000002500370 Fineco Bank

Causale: Corso formazione Yoga Accessibile Roma 2018.

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