

CORSO DI FORMAZIONE IN YOGA ACCESSIBILE • ONLINE

PROGRAMMA GIORNALIERO

SESSIONE 1

giovedì 11 giugno 2020	h. 15:30	Orientamento nello spazio online - Presentazioni
	16:15	Introduzione allo Yoga Accessibile
	17:45	Workshop di Yoga Accessibile <i>Iniziare la lezione, postura di partenza, pratiche di centratura mentale, scioglimenti articolari, riscaldamenti muscolari, rafforzamento muscolare (sedia/muro/tappetino). Saluto al Sole sulla sedia.</i>
	18:45	Pratica di Insegnamento integrata <i>Iniziare la lezione, postura di partenza, pratiche di centratura mentale, scioglimenti articolari, riscaldamenti muscolari, rafforzamento muscolare (sedia/muro/tappetino). Saluto al Sole sulla sedia.</i>
	19:30	Termine della Sessione

SESSIONE 2

venerdì 12 giugno 2020	h. 15:30	Lezione guidata di Yoga Accessibile Integrato (sedia + tappetino)
	17:00	Workshop di Yoga Accessibile <i>Saluti al Sole (in piedi e adattati su tappetino), Posizioni in piedi (equilibrio e di radicamento) - (sedia/muro/tappetino)</i>
	18:00	Pratica di Insegnamento integrata <i>Saluti al Sole (in piedi e adattati su tappetino), Posizioni in piedi (equilibrio e di radicamento) - (sedia/muro/tappetino)</i>
	19:30	Termine della Sessione

SESSIONE 3

sabato 13 giugno 2020	h. 15:00	Yoga per allettati <i>Pratica di insegnamento individuale. Tocco e Trauma Yoga con Khadija Cirafici.</i>
	16:30	Yoga Nidra Accessibile <i>Savasana. Yoga Nidra e il modello dei Kosha</i>
	17:15	Yoga Accessibile e Yogaterapia
	17:45	Workshop di Yoga Accessibile <i>Arcuazioni (sedia/muro/tappetino), Flessioni in avanti (sedia/muro/tappetino)</i>
	18:45	Pratica di Insegnamento integrata <i>Arcuazioni (sedia/muro/tappetino), Flessioni in avanti (sedia/muro/tappetino)</i>
	19:30	Termine della Sessione

SESSIONE 4

domenica 14 giugno 2020	h. 15:00	Rendere la Meditazione accessibile <i>Comprendere la Meditazione Yoga</i>
	16:00	Rendere le pratiche di Respiro accessibili
	17:00	Workshop di Yoga Accessibile <i>Inversioni (sedia/muro/tappetino), Torsioni (sedia/muro/tappetino)</i>
	18:00	Workshop di Yoga Accessibile / Domande e Risposte <i>Posture aggiuntive</i>
	18:30	Pratica di Insegnamento integrata <i>Inversioni (sedia/muro/tappetino), Torsioni (sedia/muro/tappetino)</i>
	19:30	Termine della Sessione

SESSIONE 5

lunedì 15 giugno 2020	h. 15:30	Rivisitazione Raja Yoga <i>Comprendere la filosofia Yoga di base e mantenere l'essenza dello Yoga nell'accessibilità</i>
	16:30	Servizio e Supporto <i>Meditazione guidato sullo spirito di servizio nello Yoga. La promessa personale dell'insegnante di Yoga Accessibile. Discussione. La Rete di sostegno.</i>
	17:00	Esercitazione finale
	19:00	Condivisione e Cerimonia di Diploma
	19:30	Termine della Sessione