



Accessible Yoga

CORSO DI
FORMAZIONE
ITALIANO
ONLINE

condotto da **Alessandra Uma Cocchi**
formatrice ufficiale Accessible Yoga

Zoom, 11-15 giugno 2020

“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.”

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 di base, demandando a eventuali corsi successivi le singole specializzazioni.

(segue)

INFO

Alessandra Cocchi

• **+39 393 9845289 / 335 8736709**

• **www.accessibleyogaeurope.com**

• **uma@accessibleyogaeurope.com**

• **fb e ig: yoga accessibile italia**

La struttura del Corso

Il Corso è strutturato in due sezioni a distanza: offline e online.

- La sezione offline consiste in uno studio preliminare, da completarsi prima dell'inizio della parte online, 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 coperto è pari a 9. Nello studio preliminare sono incluse altre alcune letture di estratti dagli Yoga Sutra di Patanjali e dalla Bhagavad Gita.
- La sezione online consiste in un lavoro di gruppo a distanza che si sviluppa lungo 5 giorni per 4/4,5 ore al giorno. Viene svolto un intenso lavoro esperienziale personale e interattivo, volto a esplorare le possibilità e le esigenze di adattamento delle pratiche fisiche e sottili. Il tutto rivisitando e integrando in maniera sistematica quanto assorbito attraverso lo studio preliminare online, con informazioni aggiuntive ad ampio raggio e con le riflessioni che sorgeranno. 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.
- *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

I 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
- Psicologi e psicoterapeuti con provata esperienza Yoga
- Chiunque altro con provata esperienza Yoga previa valutazione delle motivazioni e obiettivi.

(segue)

INFO

Alessandra Cocchi

• **+39 393 9845289 / 335 8736709**

www.accessibleyogaeurope.com

• **uma@accessibleyogaeurope.com**

• **fb e ig: yoga accessibile italia**

Conduzione del Corso

- PARTE VIDEO/OFFLINE: **Jivana Heyman**, fondatore *Accessible Yoga*
- PARTE FRONTALE/ONLINE: **Alessandra Uma Cocchi**, formatrice ufficiale *Accessible Yoga*, Yoga Therapist certificata IAYT (International Association of Yoga Therapists).

Si prevede la partecipazione di Relatori ospiti.

Materiale didattico

Il materiale didattico fornito consiste in:

- pdf del Manuale di Formazione in Yoga Accessibile.
- 9 video registrati da Jivana Heyman in inglese con sottotitoli in italiano:
 1. Introduzione
 2. Introduzione allo Yoga Accessibile
 3. Come rendere accessibile lo Yoga
 4. Il processo di invecchiamento
 5. Condizioni patologiche più comuni
 6. Filosofia Yoga 1
 7. Filosofia Yoga 2
 8. Filosofia Yoga 3
 9. Bhagavad Gita.

Il materiale sarà disponibile nel mese di maggio 2020.

N.B.: L'accesso ai materiali annullerà ogni diritto a rimborsi di quote in caso di recesso dall'iscrizione.

Studio preliminare

Il link di accesso alla visione e ascolto dei video verrà trasmesso via email una volta completata l'iscrizione al Corso.

Il suo uso è strettamente riservato e non va condiviso con alcuno.

Prima dell'inizio dei lavori in diretta online (11-15 giugno) si richiede lo studio preliminare di quanto segue:

- Visualizzazione e ascolto dei 9 video (tot. 4 ore) registrati in inglese da Jivana Heyman, con sottotitoli in italiano selezionabili tramite il tab "CC" che compare in basso a destra in ciascuno dei video;
- Lettura della versione digitale del Manuale di Formazione;
- Lettura dei seguenti stralci di testo (qualsiasi commentario a voi caro):
 - Yoga Sutra di Patanjali: Libro 1: Sutra da 1 a 16, 33 / Libro 2: Sutra da 1 a 9, da 29 a 55 / Libro 3: Sutra da 1 a 3
 - Bhagavad Gita (qualsiasi commentario a voi caro): Capitolo 2.

Modello di programma giornaliero dal vivo

La parte dal vivo del Corso di terrà da GIOVEDÌ 11 a LUNEDÌ 15 GIUGNO 2020.

- Giorni feriali: dalle 15:30 alle 19:30
- Fine settimana: dalle 15:00: alle 19:30,

per un totale di 21 ore frontali.

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 esigenze in lingua inglese, si prega di contattare la formatrice.

(segue)

INFO

Alessandra Cocchi

• **+39 393 9845289 / 335 8736709**

• **www.accessibleyogaeurope.com**

• **uma@accessibleyogaeurope.com**

• **fb e ig: yoga accessibile italia**

Attestazioni e Accreditementi

- 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.
- **Gli insegnanti Yoga con almeno 200h di formazione di base sono autorizzati a condurre corsi e lezioni di Yoga Accessibile.** A essi viene rilasciato l'attestato 'Accessible Yoga Certified'.
- **I partecipanti con diversa formazione sono autorizzati a integrare le tecniche di Yoga Accessibile nella loro pratica professionale o personale, ma non a condurre corsi o lezioni di Yoga Accessibile.** A essi viene rilasciato l'attestato 'Accessible Yoga Ambassador'.
- I partecipanti che completano il Corso hanno diritto per 6 mesi e senza costi al riconoscimento come *Ambasciatori dello Yoga Accessibile* (trascorsi i 6 mesi si aderisce al Programma Ambassadors con il versamento di una quota).
- Il Corso è riconosciuto da Yoga Alliance International come formazione continua.
- Il Corso è riconosciuto da IAYT (International Association of Yoga Therapists) come formazione continua.

Sede del Corso

Il Corso si terrà sulla piattaforma virtuale Zoom, alla quale vi preghiamo di accedere attraverso un computer per una migliore interattività.

L'applicazione Zoom è gratuita ed è facilmente scaricabile: [Clicca qui per un breve tutorial](#). Si prega di assicurarsi di avere una connessione internet stabile, un computer provvisto di telecamera e audio, una stanza silenziosa disponibile con una parete vuota.

Iscrizioni

Le iscrizioni sono effettuabili attraverso la sezione dedicata sul sito www.accessibleyogaeurope.com. La procedura prevede la compilazione del modulo di iscrizione e la possibilità di versare la quota corrispondente direttamente dal sito tramite carta di credito o Paypal, oppure reperendo dal sito stesso l'iban per l'eventuale bonifico. Qualora si richieda l'accesso alle borse di studio parziali (vedi sotto), si prega di compilare il relativo modulo disponibile sul sito e attenderne la valutazione prima di procedere al pagamento.

Quote di partecipazione

- Quota agevolata per iscrizione anticipata entro il 20.05.2020: **€480,00.**
- Quota intera per iscrizioni dopo il 20.05.2020: **€530,00.**
- Agevolazioni economiche per condizioni di precarietà o disabilità: fino al 20% di sconto previa domanda e valutazione.
- Quota per una seconda partecipazione al Corso: **€200,00.**

Le quote di partecipazione includono l'accesso per un anno ai contenuti digitali (video e manuale) e la dotazione del manuale di formazione.

A riscontro del pagamento della quota verrà emessa una ricevuta intestata all'iscritto/a o all'organizzazione che ha effettuato il pagamento.

Regole per la cancellazione:

- rimborso pieno prima del 20.05.2020
- rimborso 50% tra il 20.05.2020 e il 10.06.2020.
- nessun rimborso dopo l'inizio del Corso.

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

Ente organizzatore e amministratore

Il Corso è promosso e gestito da YAP Yoga and Pleasure, associazione culturale, c.f. 92031600676, Attività di insegnamento dello Yoga disciplinata ai sensi della Legge 14/01/2013 n. 4 (G.U. n.22 del 26/01/2013) - c.f. 92031600676

INFO

Alessandra Cocchi

• +39 393 9845289 / 335 8736709
• www.accessibleyogaeurope.com

• uma@accessibleyogaeurope.com
• fb e ig: yoga accessibile italia