Accessible Yoga			
CORSO DI FORMAZIONE IN YOGA ACCESSIBILE • ONLINE • 15-20 DICEMBRE 2020			
PROGRAMMA GIORNALIERO			
BRIEFING PRELIMINARE			*VENERDÌ 11 DICEMBRE*
h. 14:30/16:00			*Presentazioni - Orientamento nello spazio online - Briefing sulla gestione pratica del Corso*
SESSIONE 1			**MARTEDÌ 15 DICEMBRE**
h. 14:00 / 15:30			Introduzione allo Yoga Accessibile
			Rendere lo Yoga Accessibile
h. 15:30 / 17:00			Lezione guidata di Yoga Accessibile Integrato (sedia + tappetino)
SESSIONE 2			**MERCOLEDÌ 16 DICEMBRE**
h. 14:00 / 15:30			Workshop di Yoga Accessibile
			Iniziare la lezione, postura di partenza, pratiche di centratura mentale, scioglimenti articolari, riscaldamenti muscolari, rafforzamento muscolare (sedia/muro/tappetino).
			Saluto al Sole sulla sedia e al muro.
h. 15:30/17:00			Trauma Yoga con Khadija Cirafici
SESSIONE 3			**GIOVEDÌ 17 DICEMBRE**
h. 14:00 / 15:00			Rendere accessibili le pratiche sottili: Yoga Nidra
15:00/16:30			Workshop di Yoga Accessibile
			Saluto al Sole: progressione sul tappetino
			Posizioni in piedi (equilibrio e di radicamento) - (sedia/muro/tappetino)
16:30/17:00			Pratica di insegnamento integrato
SESSIONE 4			**VENERDÌ 18 DICEMBRE**
h. 14:00 / 15:00			Rendere accessibili le pratiche sottili: il Pranayama
h. 15:00/16:30			Workshop di Yoga Accessibile
			Posizioni di arcuazione e Flessioni in avanti (sedia/muro/tappetino)
16:30/17:00			Pratica di insegnamento integrato
SESSIONE 5			**SABATO 19 DICEMBRE**
h. 9:00 / 10:00			Rendere accessibili le pratiche sottili: la Meditazione
h. 10:00 / 11:30			Workshop di Yoga Accessibile
			Inversioni (sedia/muro/tappetino), Torsioni (sedia/muro/tappetino)
h. 11:30 / 12:00			Pratica di insegnamento integrato
h. 17:30 / 18:30			Rivisitazione Raja Yoga
			Comprendere la filosofia Yoga di base e mantenere l'essenza dello Yoga nell'accessibilità
h. 18:30 / 20:00			Yoga, Service and Social Justice con Jivana Heyman *(aperto ad esterni)*
			(prevista traduzione consecutiva in italiano)
SESSIONE 6			**DOMENICA 20 DICEMBRE**
h. 9:00 / 12:00			Yoga Adattivo: workshop con Suzanne Galfredi *(aperto ad esterni)*
h. 17:30 / 19:00			Yoga per Allettati
			Demo ed esperienza personale
19:00 / 19:30			Yoga Accessibile e Yogaterapia con Dr.ssa Sara Bertelli
19:30 / 20:00			**Conclusioni**
N.B.: Il suddetto programma potrebbe subire cambiamenti, ferma restando l'integrità e l'esaustività dei contenuti prefissi.			