

**Suzanne Galfredi**  
**WORKSHOP DI YOGA ADATTIVO**

**domenica 20 dicembre 2020 dalle 9:00 alle 12:00**

*[fruibile indipendentemente dalla partecipazione al Corso di Formazione]*

**Esplorare i principi universali che attraversano le posizioni Yoga  
per iniziare ad immaginare come aiutare ogni allievo  
a sperimentarli nel proprio corpo**

Allenare l'ascolto nella nostra pratica aiuta noi insegnanti ad avere una maggior consapevolezza delle sensazioni sottili al cuore delle posizioni, di quelli che sono gli elementi che le favoriscono, e ci permette quindi di essere creativi nella relazione con tutti i nostri allievi.

Insieme a loro potremo così esplorare e sperimentare le posizioni, cercare modi per aiutarli ad accedere meglio alle sensazioni, indipendentemente dal loro livello e dalle loro abilità.

Le sensazioni che esploreremo insieme (ritmo, radicamento, espansione, equilibrio, presenza) fanno parte del nostro essere pienamente vivi e ci aiutano a sentirci più connessi a noi stessi e ad abitare meglio nel mondo che ci circonda.

Sapendo cosa vogliamo condividere, possiamo essere creativi nella relazione con i nostri allievi, alla ricerca di soluzioni che li aiutino a sperimentarle e integrarle.

Le posizioni verranno pertanto adattate per andare incontro alle esigenze dell'allievo, con l'aiuto di supporti come sedie, muri, cuscini, cinture, mattoncini.

IL WORKSHOP È PARTE INTEGRANTE DEL CORSO DI FORMAZIONE IN YOGA ACCESSIBILE MA È APERTO A INSEGNANTI YOGA, PROFESSIONI SOCIO-SANITARIE E DEL BENESSERE, PRATICANTI E CAREGIVERS CON ESPERIENZA YOGA.

**Suzanne Galfredi**

*Insegna yoga nell'area di Milano, offre lezioni di gruppo e individuali di hatha yoga e yoga adattivo ad allievi di ogni abilità.*

*Propone seminari sullo yoga adattivo in Italia ed Europa per insegnanti yoga, caregiver, professionisti del settore socio-sanitario e del benessere, per aiutarli ad integrare lo yoga e il suo potenziale trasformativo nella loro pratica con persone che vivono con disabilità, traumi, lutti e difficoltà nel sentirsi intere e parte del mondo.*

*Insegna moduli sullo yoga adattivo inseriti nei programmi di diverse scuole di formazioni per insegnanti yoga.*

*Moduli e seminari si basano sugli insegnamenti di Matthew Sanford e Mind Body Solutions e sulle sensazioni universali al cuore delle posizioni yoga e del sentirsi parte del mondo, che tutti possiamo sperimentare, indipendentemente dalla nostra abilità, dall'età e dallo stato di salute.*

**Quota di partecipazione: € 40,00**