



CORSO DI FORMAZIONE IN YOGA ACCESSIBLE

condotto da Alessandra Uma Cocchi
formatrice ufficiale Accessible Yoga

Online / Zoom / 3-19 maggio 2021

lunedì-mercoledì-venerdì dalle 14:00 alle 17:00

"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

Un approccio basato sull'idea di poter condividere lo Yoga con tutti, indipendentemente dalle abilità o dalle condizioni, ricercando l'essenza della pratica che, per sua propria natura, è accessibile. Ci focalizzeremo sulla creazione di lezioni accessibili "integrate", nelle quali allievi sulla sedia, sul tappetino o in altre condizioni possano praticare insieme. Esploreremo i molti modi attraverso i quali lo Yoga può essere adattato e confarsi a praticanti con disabilità, condizioni fisiche limitanti, terza età.

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.

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:

- Terapisti socio-sanitari con provata esperienza Yoga
- Educatori motori con provata esperienza Yoga
- Psicologi e psicoterapeuti con provata esperienza Yoga
- Eventuali altri 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

Gli obiettivi del Corso

- Comprendere i benefici di una pratica di Yoga accessibile, concentrata in particolare sul miglioramento della forza muscolare, dell'equilibrio, della flessibilità e delle funzioni fisiologiche; mirata alla riduzione di stress, ansia, dolore cronico, ai fini della promozione generale della salute e del benessere;
- Esplorare appropriate varianti di asana comuni da svolgersi in sicurezza con riferimento a setting diversi (sedia, tappetino o letto, in piedi);
- Individuare asana specifiche volte a sviluppare flessibilità, rafforzamento ed equilibrio ai fini del mantenimento e miglioramento di salute e autonomia;
- Comprendere lo scopo e l'applicazione dei supporti ai fini dell'accessibilità nei vari casi di abilità;
- Acquisire nozioni sulle condizioni mediche più comuni, sui benefici e sulle precauzioni nell'implementazione della pratica yoga;
- Allenarsi alla creazione di lezioni miste integrate di Yoga Accessibile in cui allievi di abilità differenti possano praticare insieme;
- Esplorare i molti modi attraverso i quali lo Yoga può essere adattato per confarsi a praticanti che presentino disabilità, sfide di tipo fisico o psicologico, anzianità, condizioni specifiche;
- Riflettere su come rendere le proprie lezioni accoglienti e inclusive, capaci di restituire agli allievi autonomia, responsabilità e potere su se stessi;
- Apprendere come rendere le lezioni davvero aperte a tutti, restituendo autonomia agli allievi, nel pieno rispetto delle possibili condizioni traumatiche;
- Rivisitare i benefici fisici e psicosociali del Pranayama e della Meditazione, riflettendo sulla maniera più opportuna per rendere queste pratiche disponibili per tutti, indipendentemente dal livello di abilità;
- Apprendere come applicare gli insegnamenti della filosofia Yoga nella vita quotidiana per ridurre lo stress, creare maggiore equilibrio e sviluppare una connessione autentica con sé e con gli altri;
- Riflettere sulla possibilità di coltivare attraverso lo Yoga la giustizia sociale e l'equità;
- Costruire un forte senso di comunità e una rete capace di sostenere gli appartenenti lungo il processo trasformativo dello Yoga.

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). Tecniche volte alla creazione 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

(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, la fisiologia dell'invecchiamento. 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 gli 8 giorni impegnati part-time, i lunedì/mercoledì/venerdì dalle 14:00 alle 17:00, con l'eccezione dell'incontro con Jivana Heyman (fondatore dello Yoga Accessibile) che si terrà fuori da questo schema di orario. Durante il Corso 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. **Monte ore previsto: 25.**
- **Il totale delle ore di formazione ammonta a 34.**
- Viene richiesto un lavoro di pratica e approfondimento da svolgere a casa.

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**:

- **Jivana Heyman**, fondatore di Accessible Yoga: Discorso su Yoga e Giustizia Sociale;
- **Suzanne Galfredi**, formatrice Yoga Adattivo: Workshop di Yoga Adattivo;
- **Khadija Cirafici**, insegnante Trauma Yoga: Testimonianza e fondamenti di Trauma Yoga;
- **Sara Bertelli**, medico psichiatra e insegnante Yoga: Esperienza di applicazione pratica: Yoga per i disturbi del comportamento alimentare;
- **Simona Anselmetti**, psicoterapeuta e formatrice Trauma Center Trauma Sensitive Yoga: Il linguaggio e la power dynamics";
- **Gaia Costantini**, praticante Yoga con disabilità e studentessa in Corso di Formazione per Insegnanti Yoga: Testimonianza: Parliamo di Disabilità.

Materiale didattico

Il materiale didattico fornito consiste in:

- pdf del Manuale di Formazione in Yoga Accessibile (ca. 150 pagg.)
- 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 non appena completata la procedura di iscrizione.

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

INFO

Alessandra Cocchi

• **+39 393 9845289 / 335 8736709**

• **www.accessibleyogaeurope.com**

• **uma@accessibleyogaeurope.com**

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

Lingua

Il Corso si svolge in lingua italiana.

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

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 (15-20 dicembre) 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 in diretta online

La parte online dal vivo del Corso segue per quanto possibile un calendario di incontri volto a non interferire con l'attività lavorativa dei più, mirando anzi a integrarla.

Le lezioni si terranno:

ogni LUNEDÌ, MERCOLEDÌ e VENERDÌ dalle 14:00 alle 17:00

con le seguenti eccezioni:

- **venerdì 7 maggio 2021 dalle 14:00 alle 17:00 e dalle 18:00 alle 19:30 (per consentire l'adeguamento al fuso orario per l'incontro online con Jivana Heyman);**
- **mercoledì 19 maggio conclusione alle ore 16:30,**

per un totale di 25 ore in diretta online.

Si prevede la registrazione delle sessioni, che verranno condivise esclusivamente con i partecipanti.

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 tolleranza per le assenze che potranno essere recuperate attraverso la registrazione delle sessioni).

Sede del Corso

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

Link e password verranno comunicate a iscrizione completata.

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 piccola parete vuota, cuscini e supporti vari.

INFO

Alessandra Cocchi

+39 393 9845289 / 335 8736709

• uma@accessibleyogaeurope.com

• www.accessibleyogaeurope.com

• fb e ig: yoga accessibile italia

Attestazioni e Accredamenti

- Il Corso vale **34** 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*, previa iscrizione al programma (trascorsi i 6 mesi si aderisce al Programma Ambassadors con il versamento di una quota).
- Il Corso è riconosciuto da Yoga Alliance International (USA) come formazione continua.

Iscrizioni

Le iscrizioni sono effettuabili **a partire dal lunedì 15 febbraio 2021** attraverso la sezione dedicata sul sito, www.accessibleyogaeurope.com.

Prima di procedere all'iscrizione, si prega di prenotare un appuntamento per un breve **colloquio conoscitivo** con Alessandra Cocchi tramite un messaggio whatsapp o sms al numero +39 335 9836709. Il colloquio è volto a valutare da entrambe le parti la coerenza tra obiettivi e aspettative.

La procedura successiva 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 a facilitazioni (vedi sotto), si prega di indicarlo modulo disponibile sul sito e attenderne la valutazione prima di procedere al pagamento.

Quote di partecipazione

- Quota agevolata per iscrizione entro il **15 aprile 2021: €480,00.**
- Quota intera per iscrizioni dal **16 aprile 2021** all'inizio del Corso: **€530,00.**
- Agevolazioni economiche per condizioni di precarietà o disabilità: fino al 20% di sconto previa domanda e valutazione.
- Rateizzazioni: previa domanda e valutazione, ma applicabili solo sulla quota intera.
- 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 **15 aprile 2021**
- rimborso 50% tra il **16 aprile e il 2 maggio 2021**
- nessun rimborso dal giorno di inizio del Corso.

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

Ente amministratore

Il Corso è promosso e gestito da YAP Yoga and Pleasure, associazione culturale - 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

uma@accessibleyogaeurope.com

www.accessibleyogaeurope.com

fb e ig: yoga accessibile italia