

<b>SESSIONE 1</b>	<b>lunedì 3 maggio 2021</b>
<b>h 14:00/14:30</b>	Orientamento nello spazio online - Briefing sulla gestione pratica del Corso - Presentazioni
<b>14:30/15:20</b>	Introduzione allo Yoga Accessibile
<b>15:30/16:00</b>	Parliamo di disabilità, con Gaia Costantini
<b>16:00/17:00</b>	Come rendere lo Yoga Accessibile
<b>SESSIONE 2</b>	<b>mercoledì 5 maggio 2021</b>
<b>14:00/14:45</b>	Il linguaggio e la power dynamics, con Simona Anselmetti
<b>14:50/15:50</b>	Workshop: Yoga per allettati
<b>16:00/17:00</b>	Incontrare il trauma, con Khadija Cirafici
<b>SESSIONE 3</b>	<b>venerdì 7 maggio 2021</b>
<b>h. 14:00/15:15</b>	Lezione guidata di Yoga Accessibile Integrato (sedia + tappetino)
<b>15:15/15:30</b>	Q&A
<b>15:40/17:00</b>	Iniziare la lezione. Scioglimenti, riscaldamenti, rafforzamento. Sequenze dinamiche adattate.
<b>18:00/19:30</b>	Yoga e Giustizia Sociale, incontro con Jivana Heyman, fondatore di Yoga Accessibile
<b>SESSIONE 4</b>	<b>lunedì 10 maggio 2021</b>
<b>h. 14:00/15:00</b>	Rendere accessibili le pratiche sottili: Yoga Nidra
<b>h. 15:00/16:00</b>	Posizioni in piedi di equilibrio e di radicamento
<b>h. 16:10/17:00</b>	Pratica esperienziale di insegnamento misto integrato
<b>SESSIONE 5</b>	<b>mercoledì 12 maggio 2021</b>
<b>h. 14:00/15:00</b>	Rendere accessibili le pratiche sottili: il Pranayama
<b>h. 15:00/16:00</b>	Posizioni di arcuazione e flessione
<b>h. 16:10/17:00</b>	Pratica esperienziale di insegnamento misto integrato
<b>SESSIONE 6</b>	<b>venerdì 14 maggio 2021</b>
<b>h. 14:00/15:00</b>	Rendere accessibili le pratiche sottili: la Meditazione
<b>h. 15:00/16:00</b>	Posizioni di inversione e torsione
<b>h. 16:10/17:00</b>	Pratica esperienziale di insegnamento integrato
<b>SESSIONE 7</b>	<b>lunedì 17 maggio 2021</b>
<b>h 14:00/15:30</b>	Workshop di Yoga Adattivo con Suzanne Galfredi
<b>15:45/16:30</b>	Yoga Accessibile e Yogaterapia. Yoga per popolazioni speciali
<b>h. 16:30/17:00</b>	Caso applicativo: Yoga per i Disturbi del Comportamento Alimentare, Dr.ssa Sara Bertelli
<b>SESSIONE 8</b>	<b>mercoledì 19 maggio 2021</b>
<b>h. 14:00/15:00</b>	Rivisitazione filosofia Yoga ai fini di uno Yoga accessibile
<b>15:10/15.40</b>	Preparazione esercitazione finale in gruppi
<b>15:40/16:10</b>	Presentazione esercitazione finale
<b>16:10/16:30</b>	Chiusura e consegna Attestazioni