

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