



CORSO DI FORMAZIONE IN YOGA ACCESSIBLE

condotto da Alessandra Uma Cocchi
formatrice ufficiale Accessible Yoga

Online / Zoom / 10-26 gennaio 2022

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 o sociali 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.**

Eventuali altre categorie previa valutazione (ad esempio: allievi in formazione insegnanti o altre categorie professionali), con consolidata esperienza di pratica Yoga.

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.

(segue)

INFO

Alessandra Cocchi

• +39 335 8736709 / 393 9845289

• 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

• **+39 335 8736709 / 393 9845289**

www.accessibleyoga-europe.com

• **uma@accessibleyoga-europe.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 pre-registrati e delle letture. L'obiettivo è giungere alla sezione online con una base condivisa di competenze.
- La sezione **online** consiste in un lavoro di gruppo a distanza che si sviluppa lungo 8 incontri part-time. Durante il Corso verrà 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. Sarà utile aggiungere agli orari di lezione in presenza un lavoro di approfondimento ed esercitazione personali da svolgersi in libertà, a casa o nel corso delle proprie attività di insegnamento.

Conduzione del Corso

- PARTE VIDEO/OFFLINE: **Jivana Heyman** (fondatore Accessible Yoga).
- PARTE FRONTALE/ONLINE: **Alessandra Uma Cocchi**, formatrice ufficiale Accessible Yoga, Yogatherapist 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 e Yoga Accessibile): *Testimonianza e fondamenti di Trauma Yoga*;
- **Simona Anselmetti** (psicoterapeuta, formatrice Trauma Center Trauma Sensitive Yoga e insegnante Yoga Accessibile): *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*.
- **Sara Bertelli** (medico psichiatra e insegnante Yoga Accessibile): *Caso applicativo: Yoga per i disturbi del comportamento alimentare*;
- **Libera Pulici** (insegnante di Yoga Accessibile): *Caso applicativo: Yoga per non-vedenti*;
- **Adele Fuccio** (insegnante di Yoga Accessibile): *Caso applicativo: Yoga e donne migranti*.

Lingua

Il Corso si svolge in lingua italiana.

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

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 e Ann Swanson **in inglese con sottotitoli in italiano**:
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.

(segue)

INFO

Alessandra Cocchi

• **+39 335 8736709 / 393 9845289**

www.accessibleyogaeurope.com

• **uma@accessibleyogaeurope.com**

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

Studio preliminare

Prima dell'inizio dei lavori in diretta online (10-26 gennaio) 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.

I video da seguire 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, le basi scientifiche dello Yoga. I video restano disponibili alla visione per un anno. 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.

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

oltre all'incontro con Jivana Heyman, fondatore di Accessible Yoga, che si terrà fuori da tale schema orario per ragioni di fuso orario.

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 una tolleranza del 10% per le assenze che potranno essere recuperate attraverso la registrazione delle sessioni

Monte Ore, Attestazioni e Accredamenti

- Il monte ore del Corso è pari a **34**. Il Corso rappresenta l'edizione italiana dello *Accessible Yoga Teacher Training* creato da Jivana Heyman, fondatore di Accessible Yoga.
- Il monte ore è così suddiviso:
 - video preregistrati: 6 ore
 - lettura ed esercitazioni/approfondimenti personali: 3 ore
 - sessioni in diretta online: 25 ore.
- **Gli insegnanti Yoga che completano le ore di formazione sono autorizzati a condurre corsi di Yoga Accessibile.** Viene loro rilasciato l'attestato 'Accessible Yoga Certified'.
- Potrebbero ricorrersi casi eccezionali che consentono la partecipazione anche a chi non è ancora insegnante di Yoga, ma presenta esigenze comprovate di opportuna integrazione dei contenuti della formazione nell'ambito del proprio percorso. Costoro, eventualmente ammessi a partecipare previa valutazione, non sono autorizzati a condurre corsi o lezioni di Yoga Accessibile. A essi viene rilasciato l'attestato 'Accessible Yoga Ambassador'.
- Il Corso è riconosciuto come formazione continua da:
 - **Yoga Alliance International** (USA) per un monte ore di **34**.
 - **YANI** (Associazione Nazionale Insegnanti Yoga) per un monte ore di **25**.

INFO

Alessandra Cocchi

+39 335 8736709 / 393 9845289

uma@accessibleyogaeurope.com

www.accessibleyogaeurope.com

fb e ig: yoga accessibile italia

Iscrizioni

Le iscrizioni sono effettuabili attraverso la sezione dedicata sul sito, www.accessibleyogaeurope.com a partire dal 1 ottobre 2021.

Qualora si richiedesse un colloquio con la formatrice, Alessandra Cocchi, si prega di richiedere appuntamento tramite messaggio whatsapp o sms al numero +39 335 9836709. 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. Eventuali richieste di accesso a facilitazioni economiche (vedi sotto) sono richiedibili sullo stesso modulo di iscrizione (si prega in questo caso di attenderne la valutazione prima di procedere al pagamento).

Quote di partecipazione

- Quota agevolata per iscrizione entro il **10 dicembre 2021: €480,00.**
- Quota intera per iscrizioni dall'**11 dicembre 2021** all'inizio del Corso: **€530,00.**
- Agevolazioni economiche per condizioni di precarietà o disabilità: fino al 20% di sconto sulla quota intera, previa domanda e valutazione.
- Rateizzazioni: previa domanda e valutazione, ma applicabili solo sulla quota intera e non cumulabile con sconto.
- 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 **10 dicembre 2021**
- rimborso 50% tra l'**11 dicembre 2021** al **9 gennaio 2022**
- 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 • +39 335 8736709 / 393 9845289 • uma@accessibleyogaeurope.com
www.accessibleyogaeurope.com • fb e ig: yoga accessibile italia