



CORSO DI FORMAZIONE ONLINE IN YOGA ACCESSIBILE

6 / 25 LUGLIO 2022

MODELLO DI PROGRAMMA		
SESSIONE 1	mercoledì 6 luglio 2022	Conduttori
h 14:00/14:30	Briefing sulla gestione pratica del Corso - Presentazioni	Alessandra Uma Cocchi
h 14:30/16:10	Introduzione allo Yoga Accessibile	Alessandra Uma Cocchi
h 16:15/17:00	Il linguaggio e le power dynamics	Simona Anselmetti
SESSIONE 2	venerdì 8 luglio 2022	
h 14:00/15:00	Principi per una lezione integrata. L'arte dei supporti.	Tutti
h. 15:00/16:20	Prima fase di una lezione: posizioni sedute adattate, concentrazione e pratiche fisico-energetiche di preparazione.	Alessandra Uma Cocchi
h 16:30/17:00	Laboratorio. Posizioni sedute, scioglimenti, riscaldamenti, rafforzamento	Tutti
SESSIONE 3	domenica 10 luglio 2022	
h 8:00/8:45	Pratica breve integrata sulla sedia e sul tappetino	Tutti
8:45/10:10	Come rendere lo Yoga Accessibile. Adattare le asana.	Alessandra Uma Cocchi
10:15/11:00	Workshop: Yoga per allettati	Alessandra Uma Cocchi
SESSIONE 4	lunedì 11 luglio 2022	
h 14:00/14:30	Meditazione insieme, condivisione, domande	Tutti
h 14:30/15:00	Parliamo di disabilità	Gaia Costantini
h. 15:00/16:10	Sequenze dinamiche adattate.	Alessandra Uma Cocchi
h 16.15/16:30	Laboratorio creativo di studio personale	Tutti
16:30/17:00	Laboratorio didattico sequenze dinamiche	Tutti

SESSIONE 5	mercoledì 13 luglio 2022	
h 14:00/15:00	Workshop di Yoga Adattivo: i principi universali delle asana	Suzanne Galfredi
h 15:10/16:30	Posizioni in piedi di equilibrio e di radicamento	Tutti
16:30/17:00	Laboratorio didattico posizioni in piedi	Tutti
<i>fuori-programma speciale:</i>		
18:00/19:00	Yoga and Social Justice	Jivana Heyman
SESSIONE 6	venerdì 15 luglio 2022	
h 14:00/15:00	Yoga Nidra: il rilassamento profondo guidato	Alessandra Uma Cocchi
h 15:00/16:00	Posizioni di arcuazione	Tutti
16:00/16:20	Breve pratica integrata (posizioni in piedi e in arcuazione, rilassamento)	Alessandra Uma Cocchi
16:30/17:00	Laboratorio didattico posizioni di arcuazione	Tutti
SESSIONE 7	domenica 17 luglio 2022	
h 8:00/8:20	Breve pratica integrata posizioni di flessione e pranayama	Tutti
8:20/9:20	Pranayama accessibile	Alessandra Uma Cocchi
9:30/10:30	Posizioni di flessione	Alessandra Uma Cocchi
10:30/11:00	Laboratorio didattico posizioni di flessione e pranayama	Tutti
SESSIONE 8	lunedì 18 luglio 2022	
h 14:00/15:00	Rendere la meditazione accessibile	Alessandra Uma Cocchi
h 15:00/15:40	Incontrare il trauma	Khadija Cirafici
15:45/16:30	Posizioni di inversione	Alessandra Uma Cocchi
16:30/17:00	Laboratorio didattico posizioni di inversione	Tutti
SESSIONE 9	mercoledì 20 luglio 2022	
14:00/15:00	Posizioni di torsione	Alessandra Uma Cocchi
h 15:00/15:20	Breve pratica integrata posizioni di torsione	Tutti
15:20/15:50	Laboratorio didattico posizioni di torsione	Tutti
16:00/16:20	Yoga Accessibile e Yogaterapia.	Alessandra Uma Cocchi
16:20/17:00	Caso applicativo: Yoga per i Disturbi del Comportamento Alimentare	Dr.ssa Sara Bertelli

SESSIONE 10	venerdì 22 luglio 2022	
14:00/14:30	Laboratorio creativo: altre posizioni	Tutti
14:30/15:00	Condivisioni e domande	Tutti
15:00/15:30	Yoga per popolazioni speciali	Alessandra Uma Cocchi
15:40/16:20	Caso applicativo: Yoga per Non-Vedenti,	Libera Pulici
16:20/17:00	Caso applicativo: Yoga e donne migranti,	Adele Fuccio
SESSIONE 11	domenica 24 luglio 2022	
8:00/9:00	Rendere accessibile la filosofia yoga	Alessandra Uma Cocchi
9:00/10:30	Lezione completa integrata di Yoga Accessibile	Tutti
10:30/11:00	Argomentazione, Q&A	Tutti
SESSIONE 12	lunedì 25 luglio 2022	
14:00/14:20	Organizzazione esercitazione finale	Tutti
14:20/15:20	Elaborazione esercitazione finale	Tutti
15:30/16:30	Presentazione esercitazione finale	Tutti
16:30/17:00	Chiusura	Tutti