



Aggiornamento del 18/11/2022

# CORSO DI FORMAZIONE IN YOGA ACCESSIBLE

condotto da Alessandra Uma Cocchi  
formatrice ufficiale Accessible Yoga

6-7-8 GENNAIO 2023 dalle 9:00 alle 13:00 e dalle 14:30 alle 18:30

## ONLINE OPPURE IN PRESENZA A TERAMO

*“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.”*

### 1. Yoga Accessibile: che cos'è

Un approccio basato sull'idea di 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 alle più diverse situazioni. Non uno stile di Yoga specifico, bensì un set di principi guida traducibili e applicabili all'interno delle varie tradizioni 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.

### 2. I Destinatari del Corso

**Insegnanti Yoga di qualsiasi tradizione con almeno 200 h. di formazione di base.**

Eventuali altre categorie previa valutazione.

### 3. Sedi del Corso

**IN PRESENZA.** A Teramo, presso il Centro Integral Yoga YAP, Vicolo Carlo Marconi 18. La sede, nel cuore storico della città, non è purtroppo accessibile a carrozzine, essendo posizionata lungo un vicolo-scalinata. Disponibilità di B&B e hotel nelle vicinanze (la lista delle disponibilità sarà inviata agli interessati su richiesta).

Teramo è raggiungibile, a seconda delle provenienze, tramite treno, pullman, aereo su aeroporto di Pescara (saremo disponibili ad assistervi nell'eventuale scelta).

**ONLINE.** Sulla piattaforma virtuale Zoom, alla quale vi preghiamo di accedere attraverso un computer per una migliore interattività. Si prega di assicurarsi di avere una connessione internet stabile, un computer provvisto di telecamera e microfono, una stanza silenziosa disponibile con una piccola parete vuota, cuscini e supporti vari (la lista dei supporti, anche “fatti in casa”, verrà inviata agli iscritti).

Link e password saranno comunicate a iscrizione completata.

L'applicazione Zoom è gratuita ed è facilmente scaricabile: [Clicca qui per un breve tutorial.](#)

**N.B.: La fruizione in presenza/online potrà essere possibile con un minimo di 3 iscritti in presenza e 3 online, al fine di garantire la fattibilità dei laboratori esperienziali.**

#### INFO

Alessandra Cocchi • +39 335 8736709 • [uma@accessibleyogaeurope.com](mailto:uma@accessibleyogaeurope.com)

[www.accessibleyogaeurope.com](http://www.accessibleyogaeurope.com)

## 4. Gli obiettivi del Corso

- Comprendere i benefici della pratica 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;
- Individuare asana specifiche volte a sviluppare flessibilità, rafforzamento ed equilibrio ai fini del mantenimento e miglioramento di salute e autonomia;
- Esplorare appropriate varianti di asana comuni da svolgersi in sicurezza con riferimento a setting diversi (sedia, tappetino, letto, in piedi);
- 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;
- Esplorare il linguaggio e la sua congruità rispetto alla nozione di inclusività.
- 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 di rendere queste pratiche disponibili per tutti, indipendentemente dal livello di abilità;
- Riflettere su come integrare gli insegnamenti della filosofia Yoga nelle lezioni di Yoga e 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.

## 5. 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 per 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.

### INFO

Alessandra Cocchi • +39 335 8736709 • [uma@accessibleyogaeurope.com](mailto:uma@accessibleyogaeurope.com)

[www.accessibleyogaeurope.com](http://www.accessibleyogaeurope.com)

## 6. La struttura del Corso

Il Corso è strutturato in due sezioni: studio preliminare e corso frontale.

- Lo **studio preliminare**, da completarsi prima dell'inizio della parte frontale, viene svolto individualmente attraverso una serie di video pre-registrati. L'obiettivo è giungere alla sezione frontale con una base condivisa di competenze.
- Il **corso frontale** consiste nel lavoro di gruppo in tempo reale che si sviluppa lungo i 3 giorni, in presenza oppure online. 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, con informazioni aggiuntive ad ampio raggio e con le riflessioni che sorgeranno.

## 7. La conduzione del Corso

- Sezione video pre-registrati: **Jivana Heyman** (fondatore Accessible Yoga).
- Sezione frontale: **Alessandra Uma Cocchi**, formatrice ufficiale Accessible Yoga, Yogatherapist certificata IAYT (*International Association of Yoga Therapists*).

## 8. Lingua

Il Corso si svolge in lingua italiana.

## 9. Materiale didattico

Il materiale didattico fornito consiste in:

- Manuale di Formazione in Yoga Accessibile (ca. 150 pagg. - pdf per partecipazione online, cartaceo per partecipazione in presenza).
- 9 video pre-registrati **in inglese con sottotitoli in italiano**.

Al materiale si avrà accesso dopo il completamento della procedura di iscrizione e una volta raggiunto il numero minimo di iscrizioni utili a far partire il Corso.

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

## 10. Studio preliminare

- I 9 video preregistrati da Jivana Heyman (fondatore di Accessible Yoga) occupano la durata di 4 ore totali, sono in lingua inglese con sottotitoli in italiano (selezionabili tramite il tab "CC" che compare in basso a destra in ciascuno dei video). 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.

Per il momento i video restano disponibili alla visione a tempo indeterminato.

**L'uso di tutto il materiale didattico è strettamente riservato e non ne è autorizzata la condivisione.**

## 11. Modello di programma giornaliero del Corso

Le lezioni si terranno:

**venerdì 6, sabato 7, domenica 8 gennaio 2023 dalle 9:00 alle 13:00 e dalle 14:30 alle 18:30.**

Tutte le sessioni saranno **registrate** e condivise **esclusivamente** con i partecipanti.

Il programma giornaliero in corso d'opera potrebbe subire minime modifiche rispetto a quanto qui 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% di assenza** (che si richiede venga comunque recuperato).

I tempi saranno scanditi da brevi pause di riposo.

### INFO

**Alessandra Cocchi** • +39 335 8736709 • [uma@accessibleyogaeurope.com](mailto:uma@accessibleyogaeurope.com)

[www.accessibleyogaeurope.com](http://www.accessibleyogaeurope.com)

## 12. Monte Ore, Attestazioni e Accredimenti

- Il monte ore è pari a **28**. Il Corso rappresenta l'edizione italiana dello *Accessible Yoga Training* creato da Jivana Heyman, fondatore di Accessible Yoga.
- Il monte ore è così suddiviso:
  - video preregistrati: 4 ore
  - sessioni frontali: 24 ore.
- Distribuzione del monte ore totale:
  - Tecnica e pratica: 10 ore
  - Metodologia di insegnamento: 10 ore
  - Anatomia e fisiologia: 3 ore
  - Filosofia, stile di vita ed etica: 5 ore.
- **Gli insegnanti Yoga con almeno 200 ore di formazione di base che completano il Corso sono autorizzati a condurre corsi e lezioni di Yoga Accessibile.** Viene loro rilasciato l'attestato '*Accessible Yoga Certified*'.
- Potrebbero ricorrersi casi eccezionali che consentono la partecipazione anche a chi non è insegnante di Yoga, ma presenta esigenze comprovate di opportuna integrazione dei contenuti della formazione nell'ambito del proprio percorso (esempio: allievi in formazione per l'insegnamento yoga). 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 generalmente accreditato come formazione continua da:
  - **Yoga Alliance International (USA)** per un monte ore pari a **28**;
  - **YANI (Associazione Nazionale Insegnanti Yoga)** per un monte ore pari a **24**.La conferma dell'accREDITAMENTO da parte dei suddetti enti per l'anno 2023 è in fase di elaborazione e verrà confermata appena possibile.

## 13. Iscrizioni

Le iscrizioni sono effettuabili attraverso la sezione dedicata sul sito, [www.accessibleyogaeurope.com](http://www.accessibleyogaeurope.com) a partire dal 20 ottobre 2022.

Possono essere inviate email di pre-iscrizione o manifestazione di interesse all'indirizzo [uma@accessibleyogaeurope.com](mailto:uma@accessibleyogaeurope.com) o al numero whatsapp/sms 335.8736709.

Qualora si richiedesse un colloquio con la formatrice, si prega di richiedere appuntamento tramite messaggio whatsapp o sms allo stesso numero.

La procedura prevede la compilazione del modulo di iscrizione e la possibilità di versare la quota corrispondente direttamente dal sito tramite bonifico bancario.

Eventuali richieste di accesso a facilitazioni economiche (vedi sotto) possono essere indicate sullo stesso modulo di iscrizione (si prega in questo caso di attendere la valutazione prima di procedere al pagamento).

## 14. Quote di partecipazione

- **Quota agevolata per iscrizione entro il 20 novembre entro il 30 novembre 2022: €480,00**
- **Quota intera per iscrizioni dal 21 novembre 1 dicembre al 21 dicembre 2022: €550,00**
- **Chiusura iscrizioni 21 dicembre 2022, salvo richiesta specifica (quota intera).**
- Rateizzazioni: previa domanda e valutazione, applicabili sulla quota intera.
- Quota per una seconda partecipazione al Corso: **€200,00**.

A riscontro del pagamento verranno emesse due ricevute intestate all'iscritt\* o all'organizzazione che ha effettuato il pagamento: l'una pari a €15,00 (quota associativa 2023), l'altra pari all'importo restante fino a raggiungimento dell'ammontare atteso, essendo la quota associativa inclusa nella quota di partecipazione. La quota associativa darà diritto alla fruizione delle pratiche meditative gratuite offerte ai Soci dall'Associazione amministratrice del Corso.

### INFO

Alessandra Cocchi • +39 335 8736709 • [uma@accessibleyogaeurope.com](mailto:uma@accessibleyogaeurope.com)

[www.accessibleyogaeurope.com](http://www.accessibleyogaeurope.com)

### **Regole per la cancellazione:**

In caso di cancellazione da parte dell'Associazione organizzatrice:

- *La quota verrà interamente restituita.*

In caso di cancellazione da parte dell'iscritt\*:

- *opzione 1: la quota verrà trattenuta per la fruizione di un Corso successivo;*
- *opzione 2: la quota verrà restituita con una penale pari a € 50,00 se la cancellazione avviene entro domenica 11 dicembre 2022, altrimenti trattenuta per fruizione Corso successivo.*

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

## 15. Ente amministratore

Il Corso è promosso e gestito da YAP Integral Yoga Centre Associazione di Promozione Sociale con sede in Teramo - c.f. 92031600676.

## 16. Risorse digitali

IN INGLESE

- [www.accessibleyoga.org](http://www.accessibleyoga.org)
- [www.accessibleyogaschool.com](http://www.accessibleyogaschool.com)
- FB: @accessibleyoga • @accessibleyogacommunity
- IG: @accessible yoga

IN ITALIANO

- [www.accessibleyogaeurope.com](http://www.accessibleyogaeurope.com)
- [www.yogaspecialistico.com](http://www.yogaspecialistico.com)
- FB: @yogaaccessibleitalia
- IG: @accessible yoga italia Europe

**INFO**

**Alessandra Cocchi • +39 335 8736709 • [uma@accessibleyogaeurope.com](mailto:uma@accessibleyogaeurope.com)**

**[www.accessibleyogaeurope.com](http://www.accessibleyogaeurope.com)**