

GEMME DI FORMAZIONE ACCESSIBILE

06/04 - 01/06/2023

ABSTRACT DEI CONTENUTI E BIO

• **Giovedì 6 aprile 2023 h. 14:30/15:30 • LO YOGA DAL PUNTO DI VISTA DELLA DISABILITÀ**

Gaia Costantini offre in questo incontro un'occasione unica per entrare in empatia e comprendere il mondo delle disabilità, poiché Gaia è al tempo stesso colei che convive con una disabilità motoria e colei che la studia, la osserva, la stimola, la incoraggia, anche per il tramite dello Yoga. Le sue cascate ininterrotte di parole saranno tesoro prezioso per comprendere, come lei stessa dice, "cosa devo fare per farti fare ciò che ti invito a fare"? Tanti i temi che verranno toccati: come trattare la disabilità nella relazione, quali pratiche sono preziose, come proporle, come sperimentare insieme, cosa non fare. Infine, l'importanza della presa d'atto della sofferenza che esiste come esiste la gioia e che può divenire una chiave di rinascita imparando a vedere al di là dei limiti.

Gaia è al quarto anno del Corso di Formazione insegnanti Yoga presso l'Università Popolare di Studi Indovedici Bhaktivedanta. Ha approfondito attraverso corsi specifici il Canto Energetico, le Percussioni e le Campane Tibetane, lo Yoga per Bambini, la Riflessologia Plantare, il Reiki e lo Hatha Yoga Tantra. Ha partecipato al Corso di Formazione in Yoga Accessibile a Roma nel 2019. È laureata in Lettere e Filosofia.

• **Giovedì 20 aprile 2023 h. 20:45/21:45 • IL LINGUAGGIO NELLO YOGA E LE POWER DYNAMICS**

Simona Anselmetti tratterà di un tema cruciale e sensibile oggi: il linguaggio e i suoi meccanismi impliciti. Argomento rilevante fuori e dentro la sala Yoga. Con professionalità e competenza ci racconterà di quanto il linguaggio invitazionale sia importante, sempre, nel veicolare un messaggio inclusione e di accessibilità durante le sessioni di Yoga. Le sue argomentazioni ci porteranno a riflettere sulle nostre power dynamics, ovvero sui meccanismi di controllo e predominio che si generano implicitamente dal solo uso di determinate parole o strutture di significato. Il linguaggio è sicuramente un'eredità storico-culturale, ma anche veicolo di trasmissioni sottili che vanno oltre la parola. Possiamo usarlo bene o male, ed è per questo che diventa cruciale per un insegnante di yoga coltivarne la consapevolezza.

Simona Anselmetti è psicoterapeuta, Insegnante di Osaka Yoga, Trauma Center Trauma Sensitive Yoga e Yoga Accessibile; è Facilitator e Trainer Trauma Center Trauma Sensitive Yoga (TCTS). È impegnata in particolar modo nell'ambito dei disturbi del comportamento alimentare.

• **Giovedì 27 aprile 2023 h. 20:45/21:45 • YOGA PER NON VEDENTI**

Libera Pulici ci guiderà attraverso un viaggio informativo ed esperienziale, forte del lavoro di alcuni anni in contatto con praticanti non vedenti. Come si fa a condividere la pratica con popolazioni, come quella dei non vedenti, la cui conduzione comporta una riprogrammazione completa delle modalità di pensiero e di linguaggio che ci sono consuete? Come non dare per scontati certi automatismi mentali che ci scappano di mano quando ci troviamo dinanzi a situazioni specifiche, scoprendo potenzialità inimmaginate? L'importanza della voce, il ritmo, il linguaggio, lo spazio, l'orientamento, la guida nell'utilizzo di tutti gli altri sensi, la costruzione del sentimento di sicurezza e di fiducia necessari in una condivisione Yoga.

Libera si formata nello stile del Kriya Hatha Yoga, è insegnante di Yoga per Bambini e si è avvicina allo Yoga Accessibile quando una persona non vedente le ha chiesto di guidarla nello Yoga. Da qui la collaborazione continuativa con l'Unione Italiana Ciechi di Bergamo.

• **Mercoledì 3 maggio 2023 h. 20:45/21:45 • YOGA E DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE**

Sara Bertelli è medico psichiatra, psicoterapeuta, insegnante di Integral Yoga e di Yoga Accessibile. Coniugando magistralmente la sua conoscenza medico-scientifica e yogica, la dottoressa Bertelli ci illustra un esempio reale in cui lo Yoga viene applicato in ambito psico-socio-sanitario per accompagnare una popolazione variegata ed estremamente sensibile. Il processo, le accortezze, i successi e le difficoltà. Il tutto accompagnato da un background informativo di tipo medico-scientifico utile agli insegnanti Yoga.

La dr.ssa Bertelli si occupa dal 1996 di Disturbi del Comportamento Alimentare con attività clinica, ricerca e formazione. Dal 2003 è responsabile del Servizio Disturbi Alimentari dell'Ospedale Asst Santi Paolo e Carlo di Milano. È Presidente di Nutrimente Onlus, organizzazione che accompagna individui e famiglie nel percorso di confronto con i disturbi del comportamento alimentare, utilizzando anche i principi di uno Yoga accessibile come pratica continuativa dedicata.

GEMME DI FORMAZIONE ACCESSIBILE

06/04 - 01/06/2023

- **Mercoledì 10 maggio 2023 h. 20:45/21:45 • PRENDERSI CURA CON LO YOGA DI CHI NON PUÒ GUARIRE**
Elena Maria Luigia Bianchi ci farà entrare nella realtà poco conosciuta di un reparto ospedaliero di Cure Palliative, aiutandoci a comprendere come lo Yoga possa offrire supporto e sollievo agli ospiti, ai parenti e agli operatori sanitari. Attraverso la sua esperienza in reparto, a partire dal 2015, Elena ha sviluppato un metodo che si compone di tutti i fondamentali dello Yoga, opportunamente adattati e integrati, che si traducono in una comunicazione ritmica ed energetica fra lei e il ricevente. Il progetto è stato certificato dal personale sanitario di reparto per un arco temporale di oltre un anno con risultati positivi vicini al 100%.
Elena Bianchi insegna Yoga dal 2001. Specializzazioni in Yoga in gravidanza, Yoga e disagio, Yoga per anziani, Yoga Accessibile, Yoga Adattato, Yoga Post Ictus. Maestra Thai Yoga Massage. Allenatrice Tai Chi Chuan. Collabora dal 2007 con AUSL Valle d'Aosta al progetto Benessere Dipendenti. Dal 2015 svolge volontariato presso l'Ospedale Beauregard di Aosta, Unità Cure Palliative (Hospice) seguendo pazienti e parenti sia in reparto sia a volte, su richiesta dei medici, anche a domicilio.
- **Mercoledì 17 maggio 2023 h. 20:45/21:45 • YOGA, DONNE E ONCOLOGIA**
Amrita G. Ceravolo condividerà l'esperienza di accompagnamento di pazienti oncologici. Nell'ultimo anno ha vissuto in prima persona l'esperienza di un tumore, attraversando l'intervento chirurgico e la terapia, con i loro risvolti anche psicologici. Da qui ha creato un percorso dedicato a donne con questa patologia e a loro familiari per affrontare in modo più sereno il tortuoso momento. Le tecniche Yoga adattate, il respiro e le tecniche di concentrazione e consapevolezza, l'alimentazione e il confronto sono diventati strumenti fondamentali per l'attesa di un referto importante, per superare il malessere fisico della terapia, per accettare il cambiamento del corpo e la paura del futuro.
Amrita è insegnante Yoga da oltre vent'anni e formatrice insegnanti presso l'Accademia Sathya Yoga che ha fondato a Monza. Impegnata negli ultimi anni nell'ambito della fragilità: malati psichiatrici (schizofrenia), donne con HPV e tumore al collo dell'utero, sclerosi multipla, pazienti oncologici.
- **Mercoledì 24 maggio 2023 h. 20:45/21:45 • YOGA E DONNE MIGRANTI**
Adele Fuccio si fa portatrice di un tema cruciale: la responsabilità sociale dello Yoga. Il suo lavoro ne è un esempio: portare una disciplina come lo Yoga alle donne rifugiate. Adele ci guiderà in un percorso riflessivo volto a comprendere come e cosa può fare una pratica consapevole per lenire il carico emotivo estenuante, garantire quell'autonomia tanto desiderata, far sì che si ritorni a osservare il corpo in maniera delicata, benevola e premurosa, permettere alla mente e al corpo di lavorare contemporaneamente, accompagnare la donna nell'attenzione consapevole a quelle aree fisiche più sensibili o più doloranti coinvolte da una sofferenza più profonda. Con un accento particolare sull'importanza del linguaggio e l'approccio da adottare per una possibile pratica.
Adele Fuccio si forma nelle tradizioni Hatha e Vinyasa Yoga in Italia e in India, le integra attraverso corsi di Yoga e Medicina, Yoga in gravidanza, Yoga per la terza età e Yoga Accessibile. Il tutto si coniuga con la sua laurea in Scienze Politiche, il Master in Cooperazione Internazionale e le esperienze di lavoro con i rifugiati politici.
- **Giovedì 1 giugno 2023 h. 20:45/21:45 • INCONTRIAMO IL TRAUMA**
Khadija Cirafici ci accompagnerà nella comprensione del Trauma, di come e quanto lo Yoga possa essere di supporto in tali contingenze, promuovendo un viaggio verso la riscoperta del proprio inalienabile valore. Ci donerà generosamente la sua esperienza personale lungo un percorso possibile di liberazione. Sarà un incontro dai tratti fortemente empatici, arricchito da spunti e suggerimenti preziosi che riguardano soprattutto il corpo e la sua relazione con la pratica fisica, lo spazio, il necessario senso di sicurezza. Così che l'insegnante Yoga abbia più chiara la valenza di cosa fare e cosa non fare, sviluppando sensibilità, competenza, attenzione ed empatia.
Khadija si occupa di Trauma Yoga e di Yoga Accessibile all'interno della sua associazione *Mi Diras Nur* contro la violenza. Accompagna come Coach alla scoperta del proprio valore, personale e professionale, focalizzando le energie sui punti di forza così da scardinare quei blocchi che non permettono di andare alla velocità che si vorrebbe. È autrice del libro *Anima Salva*.

A cura di Alessandra Cocchi, che ha messo a punto questo format, già presentato più volte nell'ambito dei Corsi di Formazione in Yoga Accessibile accreditati da YANI. Il suo compito: selezionare e validare la qualità degli interventi proposti, presentarli e moderarli nella discussione.

Alessandra è formatrice di Integral Yoga e Yoga Accessibile, *Yogatherapist* certificata in USA presso *International Association of Yoga Therapists* e *Mentor* presso la *Integral Yoga Therapy Faculty*.