specialized yoga

yoga specialistico

YOGA SECONDO LA SCIENZA

1° modulo

CHE COS'È • Il primo di una serie di brevi moduli online dedicati allo **Yoga di supporto terapeutico.**

OBIETTIVI • Esplorare ciò che la scienza occidentale ha convalidato in termini di benefici della pratica Yoga (includendo nel termine Yoga anche le pratiche meditative)

STRUTTURA 1° MODULO

- 4 incontri online (Zoom:
- Monte ore: 5 (riconoscibili solo per la partecipazione online, non offline attraverso registrazioni)

CALENDARIO 1° MODULO

- Giovedì 13 • 20 • 27 luglio e 3 agosto 2023
- Dalle 20:45 alle 22:00
- Online su Zoom
- Sessioni registrate condivise

CONTENUTI

- **Basi per uno Yoga di supporto terapeutico**
  Valore e limiti della ricerca scientifica sullo Yoga
  Maggiori benefici validati scientificamente: sintesi
- **Stress**: i meccanismi di base
  L'asse HPA, il nervo vago, la teoria polivagale
  Excursus di vari studi scientifici sul tema
- **Infiammazione**: i meccanismi di base
  Excursus di vari studi scientifici sul tema
- **Sistema immunitario**: i meccanismi di base
  Excursus di vari studi scientifici sul tema
- **Yoga, spiritualità e neuroscienze**
  Excursus di vari studi scientifici sul tema
- **Respiro e chanting**
  Excursus di vari studi scientifici sul tema
- **Conclusioni**
  Quale Yoga, quali Yoga?

RELATRICE • Alessandra Cocchi, sociologa e yogatherapist certificata in USA da International Association of Yoga Therapists

DESTINATARI • Insegnanti Yoga.
Accoglibile la partecipazione di altr* interessati* (previo contatto valutativo)

ACCREDITAMENTO • Corso ufficialmente accreditato presso YANI (Yoga - Associazione Nazionale Insegnanti). Accreditamento Yoga Alliance International in corso.

PARTECIPAZIONE: €120,00

ISCRIZIONI: Compilare e inviare modulo sotto la voce ISCRIZIONI e procedere al bonifico della quota [Fineco Bank intestato Alessandra Cocchi, Iban IT52 Q 03015 03200 000002500370, Causale: Yoga e Scienza 2023-I]