



# CORSO DI FORMAZIONE IN YOGA ACCESSIBILE

condotto da Alessandra Uma Cocchi  
formatrice ufficiale Accessible Yoga

ONLINE Ottobre / Novembre 2023

Sabato e domenica  
Ottobre 21-22 • Novembre 4-5 e 18-19

*“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 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.

Yoga Accessibile non è uno stile di Yoga specifico, bensì di un set metodologico 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.

## I Destinatari del Corso

- Insegnanti Yoga per adulti di qualsiasi tradizione con almeno 200 ore di formazione di base riconosciuta.
- 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 dopo il 1 ottobre, a iscrizione effettuata.

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 • [uma@accessibleyogaeurope.com](mailto:uma@accessibleyogaeurope.com)

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

## 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, dell'inclusione e partecipazione sociale;
- 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, psicologico o sociale, 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 di rendere queste pratiche disponibili per tutti, indipendentemente dal livello di abilità;
- Apprendere 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.

## 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.

(segue)

### INFO

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

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

## La struttura del Corso

Il Corso è strutturato in due sezioni a distanza: offline e online.

- La sezione **offline** consiste nello studio preliminare individuale, da completarsi prima dell'inizio della parte online, di video pre-registrati e 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 6 incontri part-time distribuiti in 3 fine settimana. 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 esplorazione ed esercitazione personali da svolgersi a casa o nel corso delle proprie attività di insegnamento.
- Il Corso si conclude con un approfondimento individuale attraverso il quale ognuno dei partecipanti affronta un ambito di proprio interesse e delinea linee guida per la strutturazione di una pratica o un corso dedicati.
- Nei mesi successivi il completamento del Corso seguirà un modulo separato che ospiterà gli interventi di ospiti esperti in determinati ambiti di applicazione dello Yoga (a titolo esemplificativo: disabilità, malattia oncologica, trauma, cecità, immigrazione, fine vita, disturbi dell'alimentazione, ulteriori metodi di adattamento dello Yoga). Il modulo, noto come "Gemme di Formazione Accessibile", si intende integrativo ma non obbligatorio. La partecipazione sarà consentita a singole sessioni a scelta o al modulo tutto intero, con costo separato. Maggiori dettagli a seguire.

## Conduzione del Corso

- PARTE VIDEO/OFFLINE: **Jivana Heyman** (fondatore di Accessible Yoga).
- PARTE FRONTALE/ONLINE: **Alessandra Uma Cocchi**, formatrice ufficiale Accessible Yoga, *Yogatherapist* certificata IAYT (*International Association of Yoga Therapists*) e *mentor* presso la Scuola di *Integral Yoga Therapy*.

La parte frontale del Corso si svolge in lingua italiana.

## 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 **in inglese con sottotitoli in italiano**.

Il materiale sarà disponibile alla visione il 2 ottobre 2023.

**N.B.:** L'accesso al materiale didattico annulla ogni diritto a rimborsi in caso di recesso.

## Studio preliminare

Prima dell'inizio dei lavori in diretta online si richiede lo studio preliminare di quanto segue:

- Visualizzazione e ascolto dei 9 video (tot. 4 ore),
- Scorrimento 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 + Sutra 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 sono registrati in inglese da Jivana Heyman, con sottotitoli in italiano selezionabili tramite il tab "CC" in basso a destra di ciascun video. Vi si affrontano il discorso generale sull'accessibilità e lo Yoga Accessibile, filosofia e psicologia Yoga, anatomia e patologia con riferimento ai bisogni dell'accessibilità, fisiologia dell'invecchiamento. I video restano disponibili alla visione per 2 anni.

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

(segue)

### INFO

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

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

## Modello di programma giornaliero in diretta online

La parte online dal vivo del Corso impegna 3 fine settimana alternati tra il 21 ottobre e il 19 novembre, con 3 ore mattutine e 3 ore pomeridiane di lezioni e laboratori in diretta online.

Le lezioni si terranno:

- **il sabato e la domenica**
- **dalle 9:00 alle 12:00 e dalle 15:00 alle 18:00**
- **Ottobre: 21 e 22**
- **Novembre: 4 e 5 + 18 e 19.**

Tutte le sessioni saranno **registrate** e condivise esclusivamente con i partecipanti. Non ne è autorizzata la condivisione esterna.

Il programma definitivo potrebbe subire minime modifiche rispetto a quanto sopra esposto, restando salve le date di inizio e fine del Corso.

## Monte Ore, Attestazioni e Accreditementi

- Il Corso rappresenta l'edizione italiana dello *Accessible Yoga Teacher Training* creato da Jivana Heyman, fondatore di *Accessible Yoga*.
- Il monte ore del Corso è pari a **40**. Il monte ore è così suddiviso:
  - video preregistrati: 4 ore
  - sessioni in diretta online: 36 ore.
- Distribuzione del monte ore totale:
  - Tecnica e pratica: 13 ore
  - Metodologia di insegnamento: 12 ore
  - Anatomia e fisiologia: 7 ore
  - Filosofia, stile di vita ed etica: 8 ore.
- **Gli insegnanti Yoga con almeno 200 ore di formazione di base che completano il Corso sono autorizzati a condurre corsi di Yoga Accessibile.** Viene loro rilasciato l'attestato '*Accessible Yoga Certified*'.
- Potrebbero ricorrersi casi che consentono la partecipazione anche a **non-insegnanti Yoga** come sopra definiti (insegnanti Yoga Bimbi, psicologi, fisioterapisti, praticanti in formazione ecc.). Costoro **non sono autorizzati a condurre corsi o lezioni di Yoga Accessibile**, ma potranno integrare l'approccio appreso nell'ambito del proprio percorso professionale o personale. A essi viene rilasciato l'attestato '*Accessible Yoga Ambassador*' (che potrà eventualmente essere trasformato in attestato pieno in caso di completamento di una formazione riconosciuta per insegnanti Yoga entro 2 anni).
- Il Corso è in fase di accreditamento come formazione continua da parte di:
  - Yoga Alliance International** per un monte ore pari a **40**;
  - YANI** (Associazione Nazionale Insegnanti Yoga) per un monte ore pari a **36**.La convalida dal Corso da parte delle organizzazioni sopra citate verrà comunicata appena nota.
- Si richiede l'impegno alla frequenza integrale del Corso, con una **tolleranza del 10%** (= una mezza giornata) per le assenze. Pertanto il Corso di intende completato con la **frequenza di almeno 32,5 ore in diretta online**.
- I contenuti dei giorni di assenza potranno essere recuperati attraverso la registrazione delle sessioni (ma il tempo di recupero non varrà come monte ore). (segue)

## Quote di partecipazione

- Quota agevolata per i primi 8 iscritti: **€ 590,00**
- Quota intera oltre i primi 8 iscritti: **€ 650,00**.
- Quota per una seconda partecipazione al Corso: **€300,00**.
- Rateizzazioni: previa domanda e valutazione, applicabili solo sulla quota intera (€650,00)

Le quote di partecipazione includono l'accesso per 2 anni ai contenuti digitali (video e registrazioni) e la dotazione del manuale di formazione in pdf.

### INFO

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

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

## Iscrizioni

Le iscrizioni sono effettuabili attraverso la sezione dedicata sul sito, [www.accessibleyogaeurope.com](http://www.accessibleyogaeurope.com) a partire dal **25 luglio 2023 ed entro il 1 ottobre 2023**.

La procedura di iscrizione prevede:

- la compilazione del modulo di iscrizione;
- l'attesa della conferma (via email) di essere rientrati nella quota agevolata o intera;
- il versamento della quota assegnata tramite bonifico bancario.

L'accesso alla quota agevolata è vincolato alla data del bonifico e non alla data di invio del modulo.

- Per eventuali richieste di accesso a rateizzazioni si prega di compilare lo spazio apposito sul modulo di iscrizione, definendo con precisione il piano di rientro proposto.

Qualora si desiderasse un colloquio con la formatrice, Alessandra Cocchi, si prega di richiedere appuntamento tramite messaggio whatsapp o sms al numero +39 335 9836709.

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

- rimborso pieno per cancellazioni entro il 20 settembre 2023
- rimborso 50% per cancellazioni tra il 21 settembre e il 20 ottobre 2023
- nessun rimborso dal giorno di inizio del Corso.

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

## Ente amministratore

Il Corso è promosso e gestito da **YAP Integral Yoga Centre Associazione di Promozione Sociale** - 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.

A riscontro del pagamento della quota verrà emessa da YAP una ricevuta intestata all'iscritto/a o all'organizzazione che ha effettuato il pagamento.

Per poter accogliere le iscrizioni **YAP dovrà registrare i partecipanti come Soci** per l'anno 2023. La qualità di Soci si consegue con la compilazione del modulo di adesione associativa che verrà inviato con l'email di conferma della quota da versare. **La quota associativa di €15,00 si intende inclusa nella quota di partecipazione al Corso.**

## 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)