YOGA SECONDO LA SCIENZA

modulo II

Yoga e sistema cardiovascolare • invecchiamento e genetica • dolore cronico • benefici convalidati degli asana

4 incontri formativi online
con Alessandra Cocchi
ispirati da Ann Swanson

www.yogaspecialistico.com

YAP
specialized yoga
yoga specialistico

i giovedì
15-22-29 febbraio 2024
7 marzo 2024
dalle 20:30 alle 22:00

www.accessibleyogaeurope.com

YOGA SECONDO LA SCIENZA

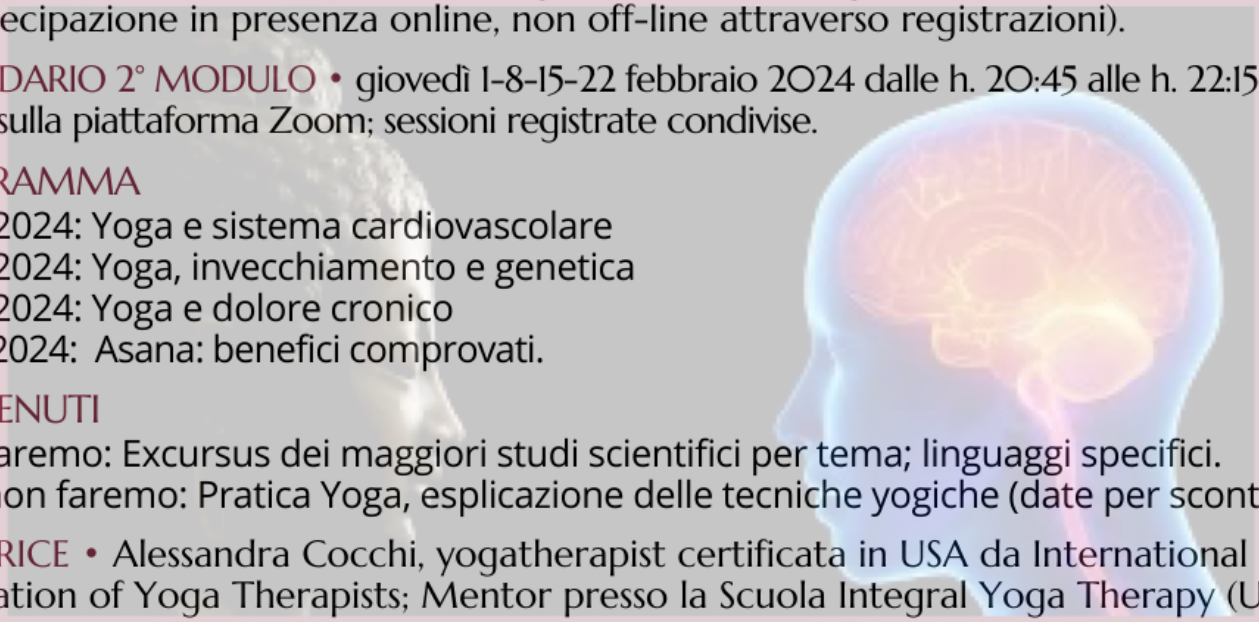
2° modulo

CHE COS'È • Il secondo di una serie di brevi moduli online dedicati allo Yoga di supporto terapeutico (fruibile anche indipendentemente dalla partecipazione al I° modulo).

OBIETTIVI • Esplorare ciò che la scienza occidentale ha convalidato in termini di benefici della pratica Yoga, con il duplice fine di fornire agli insegnanti Yoga strumenti validi di contenuto e linguaggio per interagire efficacemente con il mondo medico.

STRUTTURA • 4 incontri online di 90' per un monte ore pari a 6 (riconoscibili solo per la partecipazione in presenza online, non off-line attraverso registrazioni).

CALENDARIO 2° MODULO • giovedì 1-8-15-22 febbraio 2024 dalle h. 20:45 alle h. 22:15, online sulla piattaforma Zoom; sessioni registrate condivise.



PROGRAMMA
15.02.2024: Yoga e sistema cardiovascolare
22.02.2024: Yoga, invecchiamento e genetica
29.02.2024: Yoga e dolore cronico
07.03.2024: Asana: benefici comprovati.

CONTENUTI
Cosa faremo: Excursus dei maggiori studi scientifici per tema; linguaggi specifici.
Cosa non faremo: Pratica Yoga, esplicazione delle tecniche yogiche (date per scontate)

RELATRICE • Alessandra Cocchi, yogatherapist certificata in USA da International Association of Yoga Therapists; Mentor presso la Scuola Integral Yoga Therapy (USA).

DESTINATARI • Insegnanti Yoga. (accoglibile la partecipazione di altri interessati previo contatto valutativo).

ACCREDITAMENTO • Richiesto accreditamento YANI (Yoga - Associazione Nazionale Insegnanti) e Yoga Alliance International.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE • €100,00 prime 4 iscrizioni • €120,00 iscrizioni successive • Soci YANI: €100,00

ISCRIZIONI • su www.accessibleyogaeurope.com o www.yogaspecialistico.com, compilazione modulo, attesa email di conferma e successivo invito al bonifico della quota a Fineco Bank intestato Alessandra Cocchi, Iban IT52 Q 03015 03200 000002500370, Causale: Yoga e Scienza 2024-II

YOGA SECONDO LA SCIENZA 2

Formazione continua Insegnanti Yoga
diretta da Alessandra Cocchi

YAP SPECIALIZED YOGA di Alessandra Cocchi
p.iva 01927530673
www.yogaspecialistico.com

YAP
specialized yoga
yoga specialistico