

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



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

www.yogaspecialistico.com

www.accessibleyogaeeurope.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 1° 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



