



**ROMA** Formello  
11-14 luglio 19

## **CORSO DI FORMAZIONE IN YOGA ACCESSIBILE**

condotto da **Alessandra Uma Cocchi**, formatrice accreditata



"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".

presso

**ASHTANGA YOGA ROMA NORD**  
**Via della Ficoraccia 6**  
**FORMELLO (ROMA)**

**INFO organizzazione e contenuti del Corso**

**Alessandra Cocchi** 335 8736709 393 9845289 [yogaaccessibileitalia@icloud.com](mailto:yogaaccessibileitalia@icloud.com)  
**Benedetta Capanna** 320 0829030 [yoga@benedettacapanna.it](mailto:yoga@benedettacapanna.it)

**INFO logistiche**

**Giada Consoli** 338 6799430 [giadaconsoli@gmail.com](mailto:giadaconsoli@gmail.com)

## **Yoga Accessibile: che cos'è**

Una pratica Yoga modificata ad hoc e adattata alle esigenze di coloro che presentano limitazioni nella mobilità o nelle condizioni generali.

Non uno stile di Yoga specifico, bensì un set di principi guida applicabili all'interno di qualsiasi tradizione 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.

## **Gli obiettivi del Corso**

Dotare chi si trovi dinanzi a casi di mobilità limitata o inibita, a condizioni di salute particolari, o anche a gruppi misti, delle nozioni di base necessarie per modificare la conduzione della pratica ai fini della sua applicabilità in sicurezza. Fine ultimo è apprendere come trasmettere integralmente i benefici dello Yoga con un lavoro delicato e consapevole da svolgersi su una sedia, in piedi, distesi sul tappetino o sul letto, utilizzando supporti vari come cuscini, cinte e coperte per rendere ogni posizione fruibile secondo le proprie esigenze. Particolare attenzione sarà posta alla costruzione delle abilità necessarie a condurre pratiche accessibili miste (definite 'integrate', poiché svolte in uno stesso gruppo indifferentemente su sedia, tappetino o in piedi). Il Corso offre un excursus generale dei vari principi applicativi di base, demandando a eventuali corsi successivi le singole specializzazioni.

## **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). Conduzione di una lezione di Yoga Accessibile "integrata" ovvero condotta in 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.

[www.accessibleyoga.org](http://www.accessibleyoga.org) - fb: Yoga Accessibile Italia, Accessible Yoga

(segue)

### **INFO organizzazione e contenuti del Corso**

**Alessandra Cocchi 335 8736709 393 9845289 [yogaaccessibleitalia@icloud.com](mailto:yogaaccessibleitalia@icloud.com)**  
**Benedetta Capanna 320 0829030 [yoga@benedettacapanna.it](mailto:yoga@benedettacapanna.it)**

### **INFO logistiche**

**Giada Consoli 338 6799430 [giadaconsoli@gmail.com](mailto:giadaconsoli@gmail.com)**

**[www.accessibleyogatraining.com](http://www.accessibleyogatraining.com) fb: yoga accessibile italia**

## Destinatari del Corso

- Insegnanti Yoga di qualsiasi tradizione con almeno 200 h. di formazione di base.

Il Corso è aperto anche alla partecipazione di:

- Insegnanti Yoga con formazioni diverse
- Terapisti e operatori sanitari con provata esperienza Yoga
- Educatori motori con provata esperienza Yoga
- Operatori sociali ed educatori con provata esperienza Yoga
- Altri, previa valutazione delle motivazioni e obiettivi.

## Conduzione del Corso

- **Alessandra Cocchi**, Formatrice ufficiale Yoga Accessibile, Yoga Therapist certificata IAYT (International Association of Yoga Therapists).
- Coordinatrice locale e assistente: **Benedetta Capanna**, Insegnante Yoga Accessibile.

## Modello di programma giornaliero

Il Corso si terrà da giovedì 11 a domenica 14 luglio 2019 con i seguenti orari:

h 9.00 - 13.00	Teoria e pratica di insegnamento dello Yoga Accessibile
h. 13.00 - 14.00	Intervallo pranzo (a carico di ciascun partecipante)
h 14.00 - 18.00	Teoria e pratica di insegnamento dello Yoga Accessibile.

Il programma definitivo potrebbe subire minime modifiche rispetto a quanto sopra esposto, restando salve le date di inizio e fine del Corso. **Si richiede l'impegno alla frequenza integrale del Corso**, con una tolleranza massima del 10% di assenza da recuperare nelle modalità che verranno eventualmente concordate.

## Lingua

Il Corso si svolge in lingua italiana. Qualora vi fossero richieste per la conduzione in lingua inglese, si prega di contattare la direzione del Corso.

## Attestazioni e Accreditamenti

- Il Corso vale **32** ore di formazione e rappresenta l'edizione ufficiale italiana dello Accessible Yoga Teacher Training creato da Jivana Heyman, fondatore di Accessible Yoga.
- Il Corso è riconosciuto da Yoga Alliance International (Usa).
- In corso la procedura di riconoscimento come formazione continua da parte di YANI (Associazione Nazionale Insegnanti Yoga).

Prevede il rilascio dei seguenti attestati:

- Attestato 'Accessible Yoga Certified' ai partecipanti con almeno 200h di formazione di base per insegnanti yoga di qualsiasi tradizione\*;
- Attestato 'Accessible Yoga Ambassador' ai partecipanti con formazione diversa\*;
- Attestato YANI per la formazione continua per i Soci YANI (fatto salvo accreditamento YANI in corso).

\* **Gli insegnanti Yoga con almeno 200h di formazione di base sono autorizzati a condurre lezioni di Yoga Accessibile; i partecipanti con diversa formazione sono autorizzati a integrare le tecniche di Yoga Accessibile nella loro pratica professionale o personale.**

### INFO organizzazione e contenuti del Corso

**Alessandra Cocchi 335 8736709 393 9845289 yogaaccessibleitalia@icloud.com**  
**Benedetta Capanna 320 0829030 yoga@benedettacapanna.it**

### INFO logistiche

**Giada Consoli 338 6799430 giadaconsoli@gmail.com**

(segue)

## Luogo e Informazioni

Il Corso si terrà presso l'Associazione Ashtanga Yoga Roma Nord a Formello, [www.airn.it](http://www.airn.it).

Il Centro è immerso nel verde e nel silenzio, costruito in perfetta sintonia con l'ambiente naturale, raggiungibile in macchina ma non tramite mezzi pubblici. Per chi venisse da fuori Roma si consiglia il pernottamento a Formello, dove i B&B forniscono in genere servizio di accompagnamento da/per la stazione di arrivo/partenza ed eventualmente da/per il Centro Yoga. Segnaliamo già da ora il B&B Nonna Loreta (<https://www.nonnaloreta.com/it-it>) che ha a disposizione una camera tripla e una doppia in convenzione con il Centro Yoga. Si consiglia tuttavia a chi venisse da fuori Roma con i mezzi pubblici di contattare l'organizzazione prima dell'iscrizione per valutare insieme la sistemazione più idonea logisticamente. Coloro che risiedono a Roma e si muovono con i mezzi pubblici potranno contattarci per organizzare il loro accompagnamento da/per il Centro Yoga dalla stazione di Olgiata (Roma).

## Iscrizioni

Le iscrizioni sono effettuabili tramite il link:

**<https://accessibleyogatraining.com/register/roma-2019/>**

La pagina è parzialmente disponibile in italiano. In allegato la guida alla compilazione del modulo di iscrizione. Disponibile il supporto telefonico gratuito in italiano.

## Quota di partecipazione

Il versamento della quota è previsto in dollari statunitensi.

- Quota agevolata per iscrizione anticipata entro il 21.06.2019: \$545,00 (utilizzare il codice "roma19" per avere diritto alla riduzione);
- Quota intera: \$595,00.

(Evitiamo di fornire le corrispondenze in Euro a causa delle variazioni dei tassi di conversione delle valute).

Entrambe le quote di partecipazione includono la dotazione del manuale di formazione. Il manuale è disponibile anche in versione digitale al momento dell'iscrizione.

Al momento del pagamento della quota verrà emessa automaticamente una ricevuta intestata all'iscritto/a. Qualora si necessitasse di ricevuta intestata a un'organizzazione si prega di comunicare richiesta e dati all'indirizzo [yogaaccessibleitalia@icloud.com](mailto:yogaaccessibleitalia@icloud.com).

Regole per la cancellazione:

- rimborso pieno prima del 10 giugno 2019
- rimborso 50% prima del 26 giugno 2019
- nessun rimborso dopo il 26 giugno 2019.

\$\$\$\$\$

### INFO organizzazione e contenuti del Corso

Alessandra Cocchi 335 8736709 393 9845289 [yogaaccessibleitalia@icloud.com](mailto:yogaaccessibleitalia@icloud.com)  
Benedetta Capanna 320 0829030 [yoga@benedettacapanna.it](mailto:yoga@benedettacapanna.it)

### INFO logistiche

Giada Consoli 338 6799430 [giadaconsoli@gmail.com](mailto:giadaconsoli@gmail.com)

[www.accessibleyogatraining.com](https://accessibleyogatraining.com) fb: yoga accessibile italia

# FACSIMILE DELLA COMPILAZIONE DELLA SCHEDA DI ISCRIZIONE

(completa di traduzione delle parti in inglese)

Price: \$595 for 1 year      Quota per \$595,00 per un anno  
[indica la validità di accesso ai contenuti digitali]

First Name:\*      Nome\*

Last Name:\*      Cognome\*

Address Line 1:\*      Indirizzo (riga 1)\*

Address Line 2:      Indirizzo (riga 2)\*

City:\*      Città\*

Country:\*

-- Select Country -- (selezionare nazione)\*

State/Province:\*      Provincia\*

Zip/Postal Code:\* CAP\*

Age:\*

Phone Number:\* Telefono\*

Gender: Sesso\*

Pronouns (she/her, he/him, they/them, etc.): [non rilevante in italiano]

/

Emergency Contact (Name & Phone Number):\*

(contatto di emergenza: nome e telefono)\*

Profession: \* Professione\*

Please describe your yoga training experience:\*

Ti preghiamo di illustrare la tua formazione yoga\* (ok in italiano)

Do you have a disability or illness? If yes, please describe:\*

Hai una disabilità o una patologia specifica? Se si, ti preghiamo di descriverla (ok in italiano).

How did you find out about this training? :\*

Come sei venuto a conoscenza di questo Corso di Formazione? (ok in italiano)

If you are attending this training outside of North America, please let us know if...:Se non sei madrelingua italiana ma comprendi la lingua, ti preghiamo di specificare:

- you might need a translation every now and then (i.g. for medical terms)  
Se credi di aver bisogno di sporadici supporti di traduzione (es.: termini medici)
- you need a complete simultaneous translation  
Se hai bisogno di una traduzione simultanea completa

IN QUESTO CASO VERIFICANE LA DISPONIBILITÀ PRIMA DI PROCEDERE CON L'ISCRIZIONE.

Would you like to join our mailing list? (We send out a newsletter 1-3 times a month and will never share your personal information):\*

Yes, keep me in the loop!

SI, desidero essere informato/a

Email: \* Indirizzo email\*

**Password:\*** **Password scelta per l'accesso\***

**Password Confirmation:\*** **Conferma password\***

**Have a coupon?**

**I have read and agree to the Terms Of Service\***  
**Ho letto e acconsento ai termini del servizio\***

**Registrare** **Procedere all'iscrizione**

 **ACCESSIBLE YOGA BLOG-**  
**RECENT POSTS**

**STAY CONNECTED!**

**Join Our Mailing List**

**Featured Video:** Pigeon  
Pose Variations by  
Amber Karnes

April 4, 2019

Dharma: It Ain't What  
It Used To Be, Says  
Mark Singleton

April 1, 2019

Our Upcoming  
Accessible Yoga  
Conference: St. Louis,  
Missouri, May 31-June  
2, 2019

March 28, 2019

Yoga and Advanced  
Aging, Part 3:  
Reconsidering the  
Breath

March 25, 2019

Hilary Nihlen's Reclined  
Moon Salutations  
March 21, 2019

**INFO organizzazione e contenuti del Corso**

**Alessandra Cocchi 335 8736709 393 9845289 yogaaccessibleitalia@icloud.com  
Benedetta Capanna 320 0829030 yoga@benedettacapanna.it**

**INFO logistiche**

**Giada Consoli 338 6799430 giadaconsoli@gmail.com**

**[www.accessibleyogatraining.com](http://www.accessibleyogatraining.com) fb: yoga accessibile italia**