



GEMME IN FORMAZIONE

dal Corso di Formazione in Yoga Accessibile gli interventi degli Ospiti Relatori aperti alla fruizione degli insegnanti Yoga

FORMAZIONE ITALIA 10/26gen22 ONLINE

Gli interventi offerti alla fruizione del pubblico sono parte integrante del Corso di Formazione in Yoga Accessibile diretto da Alessandra Cocchi.

Sono fruibili previa prenotazione.

Se ritenuta opportuna, sarà gradita una libera donazione all'associazione YAP che gestisce l'iniziativa (vedi sezione Donazioni sulla pagina dedicata del sito www.accessibleyogaeurope.com)

Scaricabile [QUI](#) il Calendario degli appuntamenti.

Di seguito il Programma illustrato:

Lunedì 10 gennaio 2022 • h. 16:30/17:00

Gaia Costantini • PARLIAMO DI DISABILITA'

L'incontro con Gaia Costantini è un'occasione unica per entrare in empatia e comprendere il mondo delle disabilità, poiché Gaia è al tempo stesso colei che convive con una disabilità motoria e colei che la studia, la osserva, la stimola, la incoraggia. Le sue cascate ininterrotte di parole saranno tesoro prezioso per comprendere, come lei stessa dice, "cosa devo fare per farti fare ciò che ti invito a fare"? Tanti i temi che verranno toccati: come trattare la disabilità nella relazione, quali pratiche sono preziose, come proporle, come sperimentare insieme, cosa non fare. Infine, l'importanza della presa d'atto della sofferenza che esiste come esiste la gioia e che può divenire una chiave di rinascita imparando a vedere al di là dei limiti.

Gaia sta frequentando un Corso di Formazione Insegnanti Yoga presso l'Università Popolare di Studi Indovedici Bhaktivedanta. Ha approfondito attraverso corsi specifici il Canto Energetico, le Percussioni e le Campane Tibetane, oltre allo Yoga per Bambini, la Riflessologia Plantare, lo Hatha Yoga Tantra. Ha partecipato al Corso di Formazione in Yoga Accessibile a Roma nel 2019. È laureata in Lettere e Filosofia.

Mercoledì 12 gennaio 2022 • h. 14:00/14:40

Khadija Cirafici • INCONTRARE IL TRAUMA

Khadija Cirafici ci accompagnerà nella comprensione del Trauma, di come e quanto lo Yoga possa essere di supporto in tali contingenze, promuovendo un viaggio verso la riscoperta del proprio inalienabile valore. Ci donerà generosamente la sua esperienza personale lungo un percorso possibile di liberazione. Sarà un incontro dai tratti fortemente empatici, arricchito da spunti e suggerimenti preziosi che riguardano soprattutto il corpo e la sua relazione con la pratica fisica, lo spazio, il necessario senso di sicurezza. Così che l'insegnante Yoga abbia più chiara la valenza di cosa fare e cosa non fare, sviluppando sensibilità, competenza, attenzione ed empatia.

Khadija si occupa di Yoga Accessibile e di Trauma Yoga all'interno della sua associazione *Mi Diras Nur* contro la violenza. Accompagna come Coach alla scoperta del proprio valore, personale e professionale, focalizzando le energie sui punti di forza così da scardinare quei blocchi che non permettono di andare alla velocità che si vorrebbe.

Mercoledì 14 gennaio 2022 • h. 14:50/15:30

Simona Anselmetti • IL LINGUAGGIO E LA POWER DYNAMICS

Simona Anselmetti tratterà di un tema cruciale e sensibile oggi: il linguaggio e i suoi meccanismi impliciti. Argomento rilevante fuori e dentro la sala Yoga.

Con professionalità e competenza ci racconterà di quanto il linguaggio invitazionale sia importante, sempre, nel veicolare un messaggio inclusione e di accessibilità durante le sessioni di Yoga. Le sue argomentazioni ci porteranno a riflettere sulle nostre *power dynamics*, ovvero sui meccanismi di controllo e predominio che si generano implicitamente dal solo uso di determinate parole o strutture di significato. Il linguaggio è sicuramente un'eredità storico-culturale, ma anche veicolo di trasmissioni sottili che vanno oltre la parola. Possiamo usarlo bene o male, ed è per questo che diventa cruciale per un insegnante di yoga coltivarne la consapevolezza.

Simona Anselmetti è psicoterapeuta, Insegnante di Yoga e di Yoga Accessibile, Facilitator e Trainer *Trauma Center Trauma Sensitive Yoga* (TCTSY).

Venerdì 14 gennaio 2022 • h. 17:00/18:00

Jivana Heyman • YOGA E GIUSTIZIA SOCIALE

È un grande onore ospitare Jivana Heyman nel Corso di Formazione in Yoga Accessibile da lui concepito. Jivana affronterà il grande tema della giustizia sociale nelle sue più varie sfumature ripercorrendo le connessioni tra tradizione e attualità, filosofia e osservazione, pratica e responsabilità. Cosa può fare l'insegnante di yoga dinanzi ai temi caldi dell'esclusione, della discriminazione, dell'ingiustizia? A quali fonti filosofiche, sociologiche, intime e relazionali abbeverarsi? Jivana è il fondatore di Accessible Yoga, movimento nato ufficialmente nel 2015 che si propone di abbattere l'immagine di uno Yoga selettivo e performativo e utilizzare gli insegnamenti nella vita quotidiana e proprio laddove fanno fatica a giungere: dove vi sono barriere fisiche, sociali, mentali. Accessible Yoga opera attraverso Corsi di Formazione, Convegni, Formazione Continua; e attraverso questi strumenti creando una rete di sostegno tra tutti coloro che credono in uno Yoga per tutti. Jivana è autore dei libri *Accessible Yoga: Poses and Practices for Every Body* e di *Yoga Revolution. Building a Practice of Courage and Compassion*.

L'intervento di Jivana sarà in inglese, con traduzione consecutiva in italiano.

Lunedì 24 gennaio 2022 • h. 14:00/14:30

Sara Bertelli • YOGA PER I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

Sara Bertelli è medico psichiatra, psicoterapeuta, insegnante di Integral Yoga e di Yoga Accessibile. Ci illustra un esempio reale in cui lo Yoga viene applicato in ambito psico-socio-sanitario per accompagnare una popolazione variegata ed estremamente sensibile. Il processo, le accortezze, i successi e le difficoltà. La dr.ssa Bertelli coniuga magistralmente in sé una profonda conoscenza medico-scientifica e yogica. Dal 1996 si occupa di Disturbi del Comportamento Alimentare con attività clinica, di ricerca e di formazione. Dal 2003 è responsabile del Servizio Disturbi Alimentari dell'Ospedale San Paolo di Milano. Collabora con la scuola di Psicoterapia Studi Cognitivi come docente dal 2000. È Presidente di Nutrimente Onlus, organizzazione che accompagna individui e famiglie nel loro percorso di confronto con i disturbi del comportamento alimentare, utilizzando anche i principi di uno Yoga accessibile come pratica continuativa dedicata.

Lunedì 14 gennaio 2022 • h. 15:10/16:10

Suzanne Galfredi • WORKSHOP DI YOGA ADATTIVO

Un'occasione per introdurre e condividere i principi dello *Adaptive Yoga* di Matthew Sanford attraverso l'intervento di Suzanne Galfredi.

Suzanne ci guiderà nell'esplorazione dei principi universali che attraversano le posizioni Yoga per iniziare a immaginare come aiutare ogni allievo a sperimentarli nel proprio corpo. Esploreremo insieme le sensazioni (il ritmo, il senso di radicamento, di espansione, l'equilibrio, la presenza) così che, riconoscendole in noi, potremo essere creativi nella relazione con gli allievi, alla ricerca di soluzioni che li aiutino a sperimentarle e integrarle, soprattutto nei casi di emiplegia.

Suzanne Galfredi è formatrice di Yoga Adattivo. I suoi moduli e seminari si basano, in linea con quanto sviluppato da Matthew Sanford, sulle sensazioni universali al cuore delle posizioni Yoga e del sentirsi parte del mondo, che tutti possiamo sperimentare, indipendentemente dalla nostra abilità, dall'età e dallo stato di salute.

Mercoledì 26 gennaio 2022 • h. 14:00/14:30

Libera Pulici • YOGA PER NON VEDENTI

Uno Yoga per tutti. E allora, come si fa a condividere la pratica con popolazioni, come quella dei non vedenti, la cui conduzione comporta una riprogrammazione completa delle modalità di pensiero e di linguaggio che ci sono consuete? Come non dare per scontati certi automatismi mentali che ci scappano di mano quando ci troviamo dinanzi a situazioni specifiche, scoprendo potenzialità inimmaginate?

Libera Pulici ci guiderà attraverso questo bellissimo viaggio informativo ed esperienziale, forte del lavoro di alcuni anni in contatto con praticanti non vedenti. L'importanza della voce, il ritmo, il linguaggio, lo spazio, l'orientamento, la guida nell'utilizzo di tutti gli altri sensi, la costruzione del sentimento di sicurezza e di fiducia necessari in una condivisione Yoga.

Libera si formata nello stile del Kriya Hatha Yoga, è insegnante di Yoga per Bambini e si avvicina allo Yoga Accessibile quando una persona non vedente le chiede di guidarla nello Yoga. Da qui la collaborazione continuativa con l'Unione Italiana Ciechi di Bergamo.

Mercoledì 26 gennaio 2022 • h. 14:40/15:10

Adele Fuccio • YOGA E DONNE MIGRANTI

Nel suo ultimo libro *Yoga Revolution* Jivana Heyman, fondatore di *Accessible Yoga*, affronta il tema della responsabilità sociale dello Yoga. Il lavoro di Adele Fuccio ne è un esempio: portare una disciplina come lo Yoga alle donne rifugiate. Adele ci guiderà in un percorso riflessivo ed esperienziale volto a comprendere come e cosa può fare una pratica consapevole per lenire il carico emotivo estenuante, garantire quell'autonomia tanto desiderata, far sì che si ritorni a osservare il corpo in maniera delicata, benevola e premurosa, permettere alla mente e al corpo di lavorare contemporaneamente, accompagnare la donna nell'attenzione consapevole a quelle aree più sensibili o più doloranti del corpo coinvolte da una sofferenza più profonda. Con un accento particolare sull'importanza del linguaggio e l'approccio da adottare per una possibile pratica.

Adele Fuccio si forma nelle tradizioni Hatha e Vinyasa Yoga in Italia e in India, le integra attraverso corsi di Yoga e Medicina, Yoga in gravidanza, Yoga per la terza età e Yoga Accessibile. Il tutto si coniuga con la sua laurea in Scienze Politiche, il Master in Cooperazione Internazionale e le esperienze di lavoro con i rifugiati politici.