



# CORSO DI FORMAZIONE IN YOGA ACCESSIBLE

condotto da Alessandra Uma Cocchi  
formatrice ufficiale Accessible Yoga

ONLINE 6 | 25 LUGLIO 2022

lunedì-mercoledì-venerdì dalle 14:00 alle 17:00  
domenica dalle 8:00 alle 11:00

*“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 poter 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

Non uno stile di Yoga specifico, bensì un set 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 di qualsiasi tradizione con almeno 200 h. di formazione di base.**

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 a iscrizione completata.

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 / 393 9845289 • [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;
- 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 o psicologico, 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 / 393 9845289 • [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 in uno studio preliminare, da completarsi prima dell'inizio della parte online, che viene svolto individualmente attraverso una serie di video pre-registrati e delle 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 12 incontri part-time. 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 approfondimento ed esercitazione personali da svolgersi a casa o nel corso delle proprie attività di insegnamento.

## Conduzione del Corso

- PARTE VIDEO/OFFLINE: **Jivana Heyman** (fondatore Accessible Yoga).
- PARTE FRONTALE/ONLINE: **Alessandra Uma Cocchi**, formatrice ufficiale Accessible Yoga, Yogatherapist certificata IAYT (*International Association of Yoga Therapists*).

Si prevede la partecipazione di **Relatori ospiti** (dettagli da confermare):

- **Jivana Heyman** (fondatore di Accessible Yoga): *Discorso su Yoga e Giustizia Sociale*;
- **Suzanne Galfredi** (formatrice Yoga Adattivo): *Workshop di Yoga Adattivo*;
- **Khadija Cirafici** (insegnante Trauma Yoga e Yoga Accessibile): *Testimonianza e fondamenti di Trauma Yoga*;
- **Simona Anselmetti** (psicoterapeuta, formatrice Trauma Center Trauma Sensitive Yoga e insegnante Yoga Accessibile): *Il linguaggio e la power dynamics*;
- **Gaia Costantini** (praticante Yoga con disabilità e studentessa in Corso di Formazione per Insegnanti Yoga): *Testimonianza: Parliamo di Disabilità*.
- **Sara Bertelli** (medico psichiatra e insegnante Yoga Accessibile): *Caso applicativo: Yoga per i disturbi del comportamento alimentare*;
- **Libera Pulici** (insegnante di Yoga Accessibile): *Caso applicativo: Yoga per non-vedenti*;
- **Adele Fuccio** (insegnante di Yoga Accessibile): *Caso applicativo: Yoga e donne migranti*.

## Lingua

Il Corso si svolge in lingua italiana.

Qualora vi fossero esigenze in lingua inglese, si prega di contattare la formatrice.

## 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 dopo il completamento della procedura di iscrizione e una volta raggiunto il numero minimo di iscrizioni utili a far partire il Corso.

**N.B.:** L'accesso ai materiali annullerà ogni diritto a rimborsi di quote in caso di recesso dall'iscrizione.

(segue)

### INFO

**Alessandra Cocchi** • **+39 335 8736709 / 393 9845289** • **uma@accessibleyogaeurope.com**  
**www.accessibleyogaeurope.com**

## Studio preliminare

Prima dell'inizio dei lavori in diretta online (6-25 luglio) si richiede lo studio preliminare di quanto segue:

- Visualizzazione e ascolto dei 9 video (tot. 4 ore),
- Lettura 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, 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 da seguire sono registrati in inglese da Jivana Heyman, con sottotitoli in italiano selezionabili tramite il tab "CC" che compare in basso a destra in ciascuno dei video. Vi si affrontano il discorso generale sull'accessibilità e lo Yoga Accessibile, la filosofia e psicologia Yoga, l'anatomia e la patologia con riferimento ai bisogni dell'accessibilità, la 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.

## Modello di programma giornaliero in diretta online

La parte online dal vivo del Corso segue per quanto possibile un calendario di incontri volto a non interferire con l'attività lavorativa dei più, mirando anzi a integrarla.

Le lezioni si terranno:

- **ogni LUNEDÌ, MERCOLEDÌ e VENERDÌ dalle 14:00 alle 17:00**
- **2 DOMENICHE dalle 8:00 alle 11:00**

**oltre all'incontro con Jivana Heyman, fondatore di Accessible Yoga, che si terrà fuori da tale schema orario per ragioni di fuso orario (mercoledì 13/07 h. 18:00/19:00).**

Tutte le sessioni saranno **registrate** e condivise esclusivamente con i partecipanti.

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 del 10% per le assenze che potranno essere recuperate attraverso la registrazione delle sessioni

## Monte Ore, Attestazioni e Accreditementi

- Il monte ore del Corso è pari a **41**. Il Corso rappresenta l'edizione italiana dello *Accessible Yoga Teacher Training* creato da Jivana Heyman, fondatore di Accessible Yoga.
- Il monte ore è così suddiviso:
  - video preregistrati: 4 ore
  - sessioni in diretta online: 37 ore.
- Distribuzione del monte ore totale:
  - Tecnica e pratica: 14 ore
  - Metodologia di insegnamento: 12 ore
  - Anatomia e fisiologia: 6 ore
  - Filosofia, stile di vita ed etica: 9 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 eccezionali che consentono la partecipazione anche a chi non è insegnante di Yoga, ma presenta esigenze comprovate di opportuna integrazione dei contenuti della formazione nell'ambito del proprio percorso. Costoro, eventualmente ammessi a partecipare previa valutazione, non sono autorizzati a condurre corsi o lezioni di Yoga Accessibile. A essi viene rilasciato l'attestato 'Accessible Yoga Ambassador'.

(segue)

### INFO

Alessandra Cocchi

• +39 335 8736709 / 393 9845289

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

- Il Corso è accreditato come formazione continua da **Yoga Alliance International** (USA) per un monte ore pari a **41**;  
**YANI** (Associazione Nazionale Insegnanti Yoga) per un monte ore pari a **37**.

## Iscrizioni

Le iscrizioni sono effettuabili attraverso la sezione dedicata sul sito, [www.accessibleyogaeurope.com](http://www.accessibleyogaeurope.com) a partire dal **1 maggio 2021**.

**Possono essere inviate email di pre-iscrizione all'indirizzo [uma@accessibleyogaeurope.com](mailto:uma@accessibleyogaeurope.com) (manifestazione di interesse non impegnativa).**

Qualora si richiedesse un colloquio con la formatrice, Alessandra Cocchi, si prega di richiedere appuntamento tramite messaggio whatsapp o sms al numero +39 335 9836709. La procedura successiva prevede la compilazione del modulo di iscrizione e la possibilità di versare la quota corrispondente direttamente dal sito tramite carta di credito o Paypal, oppure attraverso bonifico bancario. Eventuali richieste di accesso a facilitazioni economiche (vedi sotto) sono richiedibili sullo stesso modulo di iscrizione (si prega in questo caso di attenderne la valutazione prima di procedere al pagamento).

## Quote di partecipazione

- Quota agevolata per iscrizione **entro il 5 giugno 2022 : €600,00.**
- Quota intera per iscrizioni **dal 06 giugno 2022** all'inizio del Corso: **€650,00.**
- Agevolazioni economiche per condizioni di precarietà o disabilità valutabili previa richiesta.
- Rateizzazioni: previa domanda e valutazione, ma applicabili solo sulla quota intera.
- Quota per una seconda partecipazione al Corso: **€250,00.**

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.

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

### Regole per la cancellazione:

- rimborso pieno entro il **5 giugno 2021**
- rimborso 50% tra il **6 giugno 2021** al **5 luglio 2022**
- 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 Yoga and Pleasure, associazione culturale - 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

## Risorse digitali

IN INGLESE

- [www.accessibleyoga.org](http://www.accessibleyoga.org)
- [www.accessibleyogaschool.com](http://www.accessibleyogaschool.com)
- FB: @accessibleyoga • @accessibleyogacommunity
- IG: @accessibleyoga

IN ITALIANO

- [www.accessibleyogaeurope.com](http://www.accessibleyogaeurope.com)
- [www.yogaspecialistico.com](http://www.yogaspecialistico.com)
- FB: @yogaaccessibleitalia
- IG: @accessibleyogaitalialeurope

### INFO

**Alessandra Cocchi** • **+39 335 8736709 / 393 9845289** • [uma@accessibleyogaeurope.com](mailto:uma@accessibleyogaeurope.com)  
[www.accessibleyogaeurope.com](http://www.accessibleyogaeurope.com)