



YOGA SECONDO LA SCIENZA

Modulo 3

CHE COS'È

Il terzo di una serie di brevi moduli in modalità ibrida (online oppure in presenza a Teramo) dedicati allo Yoga di supporto terapeutico.

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 aumentare le proprie competenze e saper interagire efficacemente con il mondo medico.

CONTENUTI

- **Il primo modulo** • Svolto a luglio 2022 e accreditato YANI, copre gli studi scientifici riguardanti lo Yoga in relazione ai seguenti ambiti: Valenza di uno yoga di supporto terapeutico; Meccanismi dello stress; Infiammazione; Sistema immunitario; Spiritualità e neuroscienze; Respiro e mantra.
- **Il secondo modulo** • Svolto a febbraio-marzo 2024 e accreditato YANI, illustra i maggiori studi scientifici riguardanti lo Yoga in relazione ai seguenti ambiti: Sistema cardiovascolare; Invecchiamento e genetica; Dolore cronico; Benefici convalidati degli Asana.
- **Il terzo modulo** • Si occuperà di Yoga e sistema gastrointestinale; Yoga e oncologia; Yoga Nidra; Yoga, solitudine e felicità.

STRUTTURA

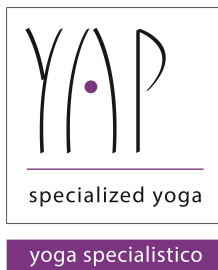
- 2 incontri online o in presenza a Teramo di 3 ore ciascuno
- Modulo completo: monte ore 6
- I due incontri sono fruibili anche singolarmente (unica data).
- Sessioni registrate e condivise con gli/le iscritti.
- La mancata partecipazione al primo e secondo modulo non compromette la fruizione del terzo.

PROGRAMMA

- Domenica 6 ottobre 2024 dalle 9:00 alle 12:00:
 - Yoga e sistema gastrointestinale;
 - Yoga Nidra.
- Domenica 20 ottobre 2024 dalle 9:00 alle 12:00:
 - Yoga e oncologia
 - Yoga, solitudine e felicità.

MODALITA'

- **Online** attraverso la piattaforma Zoom.
- **In presenza** a Teramo, presso YAP Specialized Yoga, Vicolo Carlo Marconi 14



COSA FAREMO

- Excursus dei maggiori studi scientifici per tematica.
- Brevi analisi dei linguaggi specifici e delle metodologie di ricerca.
- Incontri frontali con breve spazio finale dedicato alle domande.

COSA NON FAREMO

- Pratica Yoga
- Esplicazione e istruzione delle tecniche yogiche (date per scontate)
- Condivisione allargata.

RELATRICE

Alessandra Cocchi, specialista in yoga di supporto terapeutico accreditata in USA presso International Association of Yoga Therapists. Mentor presso la Scuola di Integral Yoga Therapy (USA).

DESTINATARI

Insegnanti Yoga con >200 ore di formazione Yoga per adulti.
Altre categorie valutabili.

LUOGO DI SVOLGIMENTO (opzionale)

- Online su piattaforma Zoom.
- In presenza a Teramo, YAP Specialized Yoga, Vicolo Carlo Marconi 14.

ACCREDITAMENTO

- L'accREDITamento vale per la partecipazione in presa diretta, e non offline attraverso le registrazioni.
- AccredITamento formazione continua YANI in fase di elaborazione.
- AccredITamento Yoga Alliance International.
- Monte ore: 6, con margine di assenza consentito: 1 argomento su 4.
- Autorizzabile accredITamento per singolo incontro (3 ore, senza margine di tolleranza per le assenze).

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Modulo intero (6 ore)

- €150,00 rateizzabili
- Soci YANI: €120,00 rateizzabili
- Insegnanti accreditati Yoga Accessibile €120,00 rateizzabili.

Modulo parziale (3 ore)

- €90,00 (quota unica).

ISCRIZIONI

- Compilare e inviare modulo alla voce ISCRIZIONI. In caso di rateizzazione: attendere conferma.
- Procedere a bonifico come segue:

Iban IT52 Q 03015 03200 000002500370; Fineco Bank intestato Alessandra Cocchi;
Causale: Yoga e Scienza 2024-3