

GEMME D'ESPERIENZA ACCESSIBILE

Progetto di Formazione continua a cura di Alessandra Cocchi

DOCUMENTO ILLUSTRATIVO

CHE COS'È: Rassegna di 6 incontri con insegnanti Yoga selezionati che hanno sviluppato esperienza e competenza in ambiti specifici dello Yoga, accomunati dall'idea che la pratica possa essere possibile in ogni condizione.

OBIETTIVI: Informare, ispirare e suggerire direttive metodologiche e di contenuto a coloro che si trovino a condividere la pratica Yoga con popolazioni speciali o condizioni specifiche.

METODOLOGIA: Incontri brevi teorico-pratici per ambito di applicazione.

MODALITÀ: Incontri online di 90' su piattaforma Zoom, con spazio finale dedicato a domande/risposte.

MARGINE DI ASSENZE CONSENTITE: Gli incontri possono essere fruiti anche singolarmente, non essendoci continuità tematica tra i vari ambiti.

DESTINATARI: Insegnanti Yoga e chiunque interessato alle tematiche.

MONTE ORE per l'intera rassegna: 9. Emissibili su richiesta attestati per la frequenza di singole sessioni.

PROGRAMMA

	Data	Ora	Relatrice	Tema
1	mercoledì 8 aprile 2026	20:45	Antonella Boni	<i>Yoga e sistema pelvico</i>
2	mercoledì 15 aprile 2026	20:45	Valeria Salsi	<i>Yoga per la Terza Età</i>
3	mercoledì 22 aprile 2026	20:45	Suzanne Galfredi	<i>Yoga adattivo, per ogni abilità</i>
4	mercoledì 29 aprile 2026	20:45	Stefania Hamsini Buldrini	<i>Yoga integrato nel percorso oncologico</i>
5	mercoledì 6 maggio 2026	20:45	Antonella Boni	<i>Yoga e fibromialgia</i>
6	mercoledì 13 maggio 2026	20:45	Carla Barchetti	<i>Yoga e autismo</i>

PARTECIPAZIONE: Su donazione libera.

ISCRIZIONI SU: www.accessibleyogaeurope.com

NOTAZIONI AGGIUNTIVE

A ispirare il progetto è la convinzione che:

- Le situazioni che un insegnante yoga può trovarsi ad affrontare sono innumerevoli, difficilmente catalogabili, e possono creare disorientamento.
- Talvolta sono sufficienti pochi spunti e linee-guida per direzionare l'insegnamento e garantire il requisito della sicurezza dell'allievo.
- Attenzione particolare viene data alla fruibilità delle sessioni, privilegiando incontri brevi, online, in un'ora del giorno auspicabilmente libera da impegni per la maggioranza, su donazione libera.
- Si auspica che le Gemme possano fornire spunti forieri di approfondimento.
- La rassegna, prima intitolata *Gemme di Formazione Accessibile*, è già stata in passato approvata da YANI in tutte le sue edizioni.

GEMME D'ESPERIENZA ACCESSIBILE

Progetto di Formazione continua a cura di Alessandra Cocchi

CURRICULUM DELLE RELATRICI

- **ANTONELLA BONI • Yoga e sistema pelvico | Yoga e fibromialgia**
[08.04 e 06.05.2026]
Fisioterapista, insegnante di Yoga riconosciuta dalla Federazione Mediterranea Yoga, membro dell'Unione Europea Yoga, formata presso l'*Advaita Yoga Sangha* con il maestro Antonio Nuzzo, con il quale ha approfondito la pratica di hatha-yoga, prānāyāma, prānavidyā, yoga nidrā, Socia YANI Insegnante abilitata all'insegnamento dello Yoga Accessibile e facilitatrice Mindfulness.
- **VALERIA SALSI • Yoga per la Terza Età [15.04.2026]**
Laureata in Lettere classiche, danzaterapeuta, arteterapeuta. Insegnante Hata Yoga, Yin, Chair, Yoga Nidra, Kundalini, Yoga Accessibile, Yoga per il trauma. Da 20+ anni opera in ambito clinico nella relazione d'aiuto e riabilitazione di pazienti con malattie neurodegenerative-psichiatriche. Autrice del testo *Yoga d'argento. Antropologia neo-esistenziale e pratica yoga per il benessere dell'anziano*.
- **SUZANNE GALFREDI • Yoga adattivo, lo yoga per ogni abilità [22.04.2026]**
Lavora con il corpo da sempre (teatro-danza, shiatsu, hatha yoga). Nel 2013 incontra Matthew Sanford e lo yoga adattivo. Insegna a persone di ogni età ed abilità, cercando di rivelare sensazioni sottili, universali e accessibili a tutti che non dipendono dall'azione muscolare e che sono alla base del nostro sentirci presenti nel corpo e nel mondo. Propone seminari sullo yoga adattivo per insegnanti e scuole di formazione.
- **STEFANIA HAMSINI BULDRINI • Yoga integrato nel percorso oncologico [29.04.2026]**
Insegnante Hatha Yoga con esperienza pluriennale in conduzione di pratiche adattate e di supporto terapeutico. Opera dal 2017 in ambito oncologico presso Onconauti Aps di Bologna con interventi mirati su regolazione dello stress, gestione della fatica, dolore cronico, consapevolezza corporea. Formazioni specifiche in Yoga Accessibile, Adaptive, Dolce, Terza Età, Posturale, Yoga secondo la Scienza. Formatrice insegnanti Yoga.
- **CARLA BARCHETTI • Yoga e autismo [13.05.2026]**
Laureata in scienze e tecniche psicologiche, professional counselor a mediazione psico-corporea, facilitatrice sistemica, psicomotricista, insegnante di Yoga, Yoga accessibile e FlyYoga. Dal 2008 trainer in laboratori multifunzionali per lo sviluppo dell'autonomia e della capacità propositivo-decisionale in gruppi con disturbo dello spettro autistico, dell'apprendimento disabilità cognitive, disagi affettivo-relazionali e comportamentali.
- **ALESSANDRA UMA COCCHI • Curatrice della rassegna**
Insegnante e formatrice Integral Yoga del maestro Satchidananda. Insegnante e formatrice Yoga Accessibile. Insegna Yoga dal 2003. *Yogatherapist* certificata negli Stati Uniti dalla *International Association of Yoga Therapists*. Mentor presso facoltà di Integral Yoga Therapy (Usa). È parte del team di ricerca scientifica su Yoga e malattie gastrointestinali diretto dal Prof. Antonio Di Sabatino, Università di Pavia.