



CORSO DI FORMAZIONE IN YOGA ACCESSIBILE

Online o in presenza a Teramo con Alessandra Uma Cocchi

Obiettivi e contenuti del Corso

Imparare a strutturare lezioni di yoga in cui tutti possano praticare insieme in qualunque assetto e condizione, onorando età, abilità, taglia, condizioni e livelli di esperienza diversi.

Clicca [QUI](#) per approfondire.

Struttura e organizzazione del Corso

- 40 ore in diretta.
- 6,5 ore Studio preliminare e contestuale attraverso video pre-registrati.

Clicca [QUI](#) per ulteriori dettagli.

Calendario

► Incontro preparatorio online o in presenza:

- venerdì 30/10/2026 dalle 21:00 alle 22:15: orientamento e presentazioni.

► Corso di formazione online o in presenza:

- sabato 31/10 e domenica 01/11 dalle 9:30 alle 12:30 e dalle 15:30 alle 18:30;
- sabato 14/11 e domenica 15/11 dalle 9:30 alle 12:30 e dalle 15:30 alle 18:30;
- sabato 28/11 e domenica 29/11 dalle 9:30 alle 12:30 e dalle 15:30 alle 18:30.

► Lezione reale online o in presenza:

- in qualità di osservatore nell'arco del Corso, in data a scelta tra quelle in calendario;

► Incontro post-corso online o in presenza:

- 75' a un mese dalla fine del Corso, in data da concordare: condivisione delle esperienze e dei progetti, dubbi e riflessioni.

Clicca [QUI](#) per la programmazione dei contenuti.

Aperto a

- Insegnanti Yoga con almeno 200 ore di formazione all'insegnamento adulti.
- Altre categorie valutabili (fatta salva consolidata esperienza Yoga).

Clicca [QUI](#) per approfondire.

Lingua

- Italiano.
- Tutte le sessioni in lingua inglese tradotte in italiano.

Modalità

- Online sulla piattaforma Zoom
- In presenza a Teramo.

Clicca [QUI](#) per i dettagli.

Quote di partecipazione

Clicca [QUI](#) per il prospetto delle quote.

- N.B.: Tutte le quote sono rateizzabili, escluso *early bird*.

Come iscriversi

Clicca [QUI](#) per la procedura di iscrizione.

