

**CORSO DI FORMAZIONE CONTINUA
DI YOGA PER ANZIANI
4° edizione (2018-2019)**

**Proposta presentata da Alexandra van Oosterum e Paola Magnoleretto
in collaborazione con Associazione Soloyoga a.s.d.s.**

Approfondimento teorico e pratico

Numero di ore formative: 32

**"Il corso è rivolto a insegnanti yoga (anche non Yani) o a studenti di scuole di
formazione che rispettino i parametri Yani"**

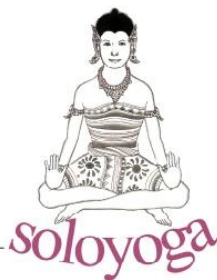
Obiettivi generali

La proposta del corso parte dalla riflessione che l'aspettativa di vita si sta sempre più allungando e, di conseguenza, nella nostra società ci saranno sempre più anziani. Con la nostra proposta vorremmo mettere a disposizione degli insegnanti di yoga l'opportunità di approfondire la conoscenza dei cambiamenti e delle alterazioni che avvengono nel corpo che invecchia e le conseguenti implicazioni sotto il profilo psicologico e sociale.

Obiettivi specifici

- 1) Fornire una base teorica per apprendere le maggiori trasformazioni che hanno luogo nel corpo durante la vecchiaia, e quindi le informazioni su come affrontare le problematiche fisiche e mentali che possono insorgere.
- 2) Fornire agli insegnanti gli strumenti utili a riconoscere patologie fisiche e neurologiche debilitanti e come non sostituirsi alle figure professionali mediche.
- 3) Proporre una serie di pratiche fisiche semplici e incoraggianti, dove le posizioni sono adattate alle varie condizioni fisiche per aumentare autostima, fiducia, equilibrio, agilità, coordinamento e memoria. Offrire, inoltre, indicazioni utili per affrontare e gestire meglio i disagi nella quotidianità.
- 4) Proporre delle linee guida nel gestire corsi per anziani, basate sulle esperienze di insegnanti esperti e maturate nel tempo.
- 5) Affrontare gli aspetti psicologici e sociali del cambiamento esteriore e interiore.





Programma degli incontri

Sono previste cinque giornate di lavoro – domeniche

Orario

9.30 – 13.00 - teoria e spazio per domande e risposte

13.00 – 14.00 - pausa pranzo

14.00 – 17.00 – sviluppo di pratica yoga in base all'argomento della mattinata

Date e argomenti

7 ottobre 2018

- Dr. Chiara Mariani: sistema cardiocircolatorio e respiratorio e disturbi connessi

- Alexandra van Oosterum: asana, sequenze e pratiche adattate

11 novembre 2018

- Chiara Cornacchia: sistema osteoarticolare e problematiche collegate all'invecchiamento

- Alexandra van Oosterum e Paola Magnoleretto: asana, sequenze e pratiche adattate

13 gennaio 2019

- Giusi Boscolo: aspetti psicologici e problematiche sociali legate alle persone anziane

- Alexandra van Oosterum: l'anziano nella tradizione indiana. Spunti e riflessioni dai testi classici dello yoga (Patanjali, Srimad Bhagavatam, Upanishad) con particolare riferimento ai quattro stadi della vita e al kaivalya

- Paola Magnoleretto: la terza età, spunti dall'ayurveda

3 febbraio 2019

- Dr. Gianluca Giardini: sistema nervoso e patologie degenerative dovute all'età

- Suzanne Galfredi: asana, sequenze e pratiche adattate

3 marzo 2019

- Dr. Chiara Mariani: pavimento pelvico e problemi collegati

- Alexandra van Oosterum e Paola Magnoleretto: asana, sequenze e pratiche adattate

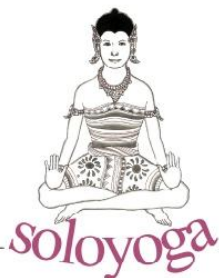
Esperti e Insegnanti

Indichiamo di seguito i nominativi degli esperti che interverranno nelle varie mattinate:

- dr. Chiara Mariani – medico e insegnante di fisiologia del corso formazione Soloyoga;

- Chiara Cornacchia – osteopata e insegnante di anatomia del corso formazione Soloyoga;





- dr. Gianluca Giardini – medico geriatra responsabile della Riabilitazione Generale Geriatrica c/o la Fondazione Istituto Sacra Famiglia di Cesano Boscone;
- Giusy Boscolo – psicologo clinico e insegnante di meditazione e tecniche di rilassamento del corso formazione Soloyoga;

Le pratiche del pomeriggio verranno condotte da:

- Alexandra van Oosterum – E-RYT 500 insegna yoga dal 1986, diploma Patrian e Bob Smith. Direttrice didattica del Corso Formazione Insegnanti Yoga Soloyoga.
- Paola Magnoleretto – diplomata 500 ore c/o la scuola Soloyoga. Insegna yoga da anni, anche in corsi per anziani.
- Susanne Galfredi – diplomata 500 ore c/o la scuola Soloyoga. Insegna yoga a persone con difficoltà motorie o disabili.
- Cristina Mascherpa - diplomata 500 ore c/o la scuola Soloyoga. Insegna yoga da anni.

Luogo

Tom & Jerry Fit Club – via della Liberazione, 16 – 20098 San Giuliano Milanese (di fronte alla Bindi).
Raggiungibile dalla tangenziale Ovest di Milano – uscita San Giuliano

Quota di partecipazione e modalità di iscrizione

La quota di partecipazione al corso di 5 incontri è di € 350,00 (€ 325,00 per il corso più € 25,00 di quota associativa annuale a Soloyoga a.s.d.s.).

Per iscriversi è necessario corrispondere il contributo con bonifico sul c/c intestato a Soloyoga IBAN IT49 P033 5901 6001 0000 0119 771
causale: corso formazione anziani – indicando il proprio nome e cognome.

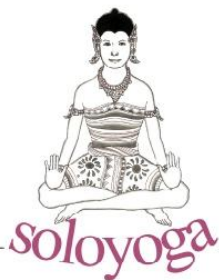
Il corso partirà con un minimo di 10 iscritti.

Per la pratica portare il proprio tappetino
(per altro materiale utile verrà data comunicazione durante gli incontri)

Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione a chi avrà partecipato ad almeno quattro incontri su cinque.

Verrà richiesta la compilazione di una scheda di valutazione del corso, come disposto dalla Yani.





Per Informazioni

Soloyoga asds info@soloyoga.eu – www.soloyoga.eu

Alexandra van Oosterum avanoosterum@alice.it

Paola Magnoleretto paola.infoyoga@gmail.com



SOLOYOGA a.s.d.s. – Via don Minzoni, 30 – 20098 San Giuliano Milanese MI
tel. 02 98280924 – cod. fisc. 97472120159- www.soloyoga.eu - info@soloyoga.eu

affiliata CSEN n. 19863 – iscrizione registro CONI n. 47355

 YogaAlliance

