



yoga specialistico

# YOGA SECONDO LA SCIENZA

## 1° modulo

**CHE COS'È** • Il primo di una serie di brevi moduli online dedicati allo **Yoga di supporto terapeutico**.

**OBIETTIVI** • Esplorare ciò che la scienza occidentale ha convalidato in termini di benefici della pratica Yoga (includendo nel termine Yoga anche le pratiche meditative)

### STRUTTURA 1° MODULO

- 4 incontri online (Zoom):
- Monte ore: 5 (riconoscibili solo per la partecipazione online, non offline attraverso registrazioni)

### CALENDARIO 1° MODULO

- Giovedì 13 • 20 • 27 luglio e 3 agosto 2023
- Dalle 20:45 alle 22:00
- Online su Zoom
- Sessioni registrate condivise

### CONTENUTI

- **Basi per uno Yoga di supporto terapeutico**  
Valore e limiti della ricerca scientifica sullo Yoga  
Maggiori benefici validati scientificamente: sintesi
- **Stress**: i meccanismi di base  
L'asse HPA, il nervo vago, la teoria polivagale  
Excursus di vari studi scientifici sul tema
- **Infiammazione**: i meccanismi di base  
Excursus di vari studi scientifici sul tema
- **Sistema immunitario**: i meccanismi di base  
Excursus di vari studi scientifici sul tema
- **Yoga, spiritualità e neuroscienze**  
Excursus di vari studi scientifici sul tema
- **Respiro e chanting**  
Excursus di vari studi scientifici sul tema
- **Conclusioni**  
Quale Yoga, quali Yoga?

**RELATRICE** • Alessandra Cocchi, sociologa e yogatherapist certificata in USA da International Association of Yoga Therapists

**DESTINATARI** • Insegnanti Yoga.

Accoglibile la partecipazione di altr\* interessati\* (previo contatto valutativo)

**ACCREDITAMENTO** • Corso ufficialmente accreditato presso YANI (Yoga - Associazione Nazionale Insegnanti). Accredimento Yoga Alliance International in corso.

**PARTECIPAZIONE:** €120,00

**ISCRIZIONI:** Compilare e inviare modulo sotto la voce ISCRIZIONI e procedere al bonifico della quota [Fineco Bank intestato Alessandra Cocchi, Iban IT52 Q 03015 03200 000002500370, Causale: Yoga e Scienza 2023-I]

