



yoga specialistico



CORSO DI YOGA IN CONDIZIONI POST-ICTUS

È un corso specialistico da svolgersi a scelta online o in presenza a Teramo.

Si focalizza sul supporto riabilitativo dei pazienti in condizione post-ictus con un'azione a 360° che include lavoro fisico, mentale, emozionale.

La lezione ha la durata di 60'/75'.

La sessione di lavoro fisico include una pratica di scioglimento articolare e muscolare svolto con consapevolezza e attenzione, seguito da una sequenza dinamica volta allo sviluppo del radicamento, del rafforzamento e dell'equilibrio, seguito a sua volta da posture statiche. Il movimento viene accompagnato dall'osservazione attenta delle proprie reazioni fisiche e mentali e da un lavoro continuamente proteso verso una pratica rilassata, ponderata e pienamente consapevole.

Al termine della sessione fisica un rilassamento guidato di 15' seguito da una pratica respiratoria e meditativa.

Conduce il Corso Alessandra Cocchi, Integral Yoga Therapist.

Il Corso rappresenta il modulo esperienziale alla base del Corso di Specializzazione per Insegnanti sullo Yoga in condizioni di post-ictus tenuto dalla stessa Alessandra Cocchi.

Attenzione: l'accesso al Centro Yoga non è completamente accessibile per ragioni architettonico-strutturali del luogo.