

Yoga

Accessibile



29 LUGLIO 2019

DALLE 10.30 ALLE 12.00 E DALLE 14.30 ALLE 16.00

PICNIC

COURMAYEUR - PLAN CHECROUIT



Essere



FONDAZIONE
MAZZOLA



mont blanc
COURMAYEUR



MONT BLANC



● PERCHÉ LO YOGA ACCESSIBILE

I benefici dello Yoga sono preziosi. E' importante che i suoi insegnamenti vengano offerti a chiunque. Gli strumenti più potenti dello Yoga sono di fatto quelli più accessibili perché non fanno affidamento su alcuna abilità ginnica, motoria o sulla forza. Con esperienza e creatività si possono rendere le pratiche Yoga disponibili a qualsiasi allievo, indipendentemente dall'età, dalle sue abilità.

La Fondazione Mazzola, l'Associazione VDA YOGA, Courmayeur Mont Blanc Funivie ed ESSERE ASD propongono 29 luglio 1 giornata di Yoga Accessibile dedicata a persone con difficoltà motorie, disabilità fisiche o mentali

- Mattino: dalle 10.30 alle 12.00 - Pomeriggio dalle 14.30 alle 16.00
- A Plan Checrouit - presso il Kinderheim
- max 8 partecipanti per classe
- Prenotazione necessaria

Le lezioni sono gratuite - Costo del biglietto 8 euro (per accompagnatori e disabili)

A pranzo un semplice pique nique offerto da Courmayeur Mont Blanc Funivie (su prenotazione)

● GLI INSEGNANTI

Elena Bianchi - Pratica Yoga dal 1994. Insegna dal 2001. Diplomata presso Istituto Carlo Patrian e alla scuola di Alexandra Van Oosterum. Specializzazioni: Yoga in gravidanza/Yoga e disagio/Yoga per anziani/Yoga Accessibile. Maestra Thai Yoga Massage. Allenatrice Tai Chi Chuan. Collabora dal 2007 con AUSL Valle d'Aosta al progetto Benessere dipendenti e dal 2015 svolge volontariato presso Ospedale Beauregard Aosta - Unità cure palliative (Hospice) seguendo alcuni pazienti anche a domicilio. E' Socia Yani dal 2004. RYT 200 Yoga Alliance USA. Presidente dell'Associazione Essere ASD. Accessible Yoga Ambassador. + 39 347 2208000

Ruben Tola - Si laurea nel 2007 all'Università di Perugia con una Tesi dal titolo " la Riabilitazione su base comunitaria". Da allora esercita la libera professione di fisioterapista. Ha collaborato con Centri di Riabilitazione e

RSA della Valle d'Aosta e della provincia di Torino, acquisendo esperienza nei rami della riabilitazione Ortopedica, Neurologica e Geriatrica. Dal 2012 è titolare di un proprio Studio di fisioterapia a Borgofranco d'Ivrea nel quale si occupa prevalentemente di Terapia manuale, traumatologia dello sport, e Terapia fisica strumentale. Dal 2018 collabora con l'AIMS di Ivrea, per un progetto di attività motoria rivolta a soggetti affetti da Sclerosi multipla. Da diversi anni pratica Yoga e collabora con Elena Bianchi dedicandosi allo studio dello Yoga Accessibile. Si occupa di Medicina Tradizionale Cinese ed è studente di Tuina.

Giovanna Cucchieri - Pratica Yoga dal 1988, si è diplomata come insegnante nel 2005, ha seguito vari corsi di formazione fra i quali il master biennale di specializzazione presso l'Association of Himalayan yoga Meditation Societies International". Dal 2005 insegna in varie località della Valle d'Aosta. Effettua docenze di yoga nell'ambito di corsi di qualifica professionale O.S.S e di corsi per la certificazione delle competenze delle assistenze personali nei moduli legati alla cura della persona, collaborando con la coop. EnAIP VDA. Laureata nel 2010 come educatore sociale con una tesi sulla "Educazione degli adulti e yoga", ha lavorato per 8 anni come tutor e coordinatore all'interno di progetti di orientamento e accompagnamento al lavoro per persone appartenenti a classi svantaggiate e nella formazione degli adulti. E' socia Yani. Diplomata in Yoga per Anziani. + 39 3491320440

Betta Frera - Imprenditrice di una storica azienda di Courmayeur che si occupa di attrezzature per alpinisti. Si è occupata di moda/pubblicità. Ha vissuto per anni tra Milano e New York. Poi ha incontrato l'amore e il Monte Bianco. Da 35 anni vive a Courmayeur. Pratica meditazione da 40 anni, ha studiato con diversi maestri. Da 15 anni pratica Kundalini Yoga, secondo gli insegnamenti di Yogi Bahjan. Da 12 anni E' insegnante certificata IKYTA International di primo e secondo livello. Segue costantemente corsi di aggiornamento. Nel 2018 ha conseguito il diploma di "Accessible Yoga Ambassador". Ha organizzato tre edizioni dello Yoga Mountain Festival della Valle d'Aosta. E' socia Yani. +39 335 6953385