

associazione  
**PROGOTAN**  
parkinson's specialist



CORSO PER OPERATORI  
YOGA CON SPECIALIZZAZIONE

# PARKINSON

CORSO DI FORMAZIONE  
PER **ESPERTI YOGA**

DAL 2 AL 31 OTTOBRE 2021  
[WWW.PROGOTAN.COM](http://WWW.PROGOTAN.COM)

9.09.2021 ORE 18:30 - PRESENTAZIONE ON-LINE  
APERTA A TUTTI - ID ZOOM: 431 3411 725

**20** ore di formazione online

**16** ore in presenza

**6** professionisti

**8** materie, Parkinson a 360°

**Associazione Progotan**

Tel. Svizzera +41 78 201 67 66

Tel. Italia +39 375 510 69 81

[contact@progotan.com](mailto:contact@progotan.com)

[www.progotan.com](http://www.progotan.com)

## Il corso

Lo scopo di questo corso è quello di poter utilizzare al meglio le componenti dello yoga più utili come terapia complementare nella riabilitazione delle persone con la malattia di Parkinson.

Lo yoga è una disciplina che favorisce la connessione tra mente e corpo, migliora l'equilibrio e postura, rallenta e fluidifica il movimento, equilibra il respiro e di conseguenza il sistema nervoso e lo stato psicofisico.

Il corso farà riferimento agli aspetti tradizionali della disciplina, in modo specifico allo yogaterapia, integrati agli aspetti neurologici e neuroscientifici così da essere in grado di conoscere in modo approfondito gli aspetti della malattia di Parkinson e poter costruire autonomamente delle pratiche specifiche per aiutare persone che vivono questo disagio.

A questo corso potranno accedere solo persone **con comprovata esperienza e dopo un colloquio con la docente**. Il costo della formazione (**PDY01**) è di €790.

## Obbiettivi

Nella sua **prima parte** il corso illustrerà un **approccio globale** al Parkinson, acquisendo le conoscenze di base in linea con la letteratura scientifica più recente, al fine di **comprendere, gestire, assistere** al meglio la persona con il Parkinson e il suo caregiver durante i corsi.

Nella seconda parte si apprenderà il metodo Progotan per la riabilitazione delle persone con la malattia di Parkinson, approfondendo gli strumenti dello yoga più adatti alla malattia:

- **riequilibrio del respiro** per migliorare l'apporto e la distribuzione di energia del prana;
- **pratiche di radicamento** per la stabilizzazione del corpo, l'equilibrio;
- **le posizioni o sequenze** di posizioni del corpo (asana e vinyasa) più adatte;
- **uso dei suoni** come supporto al lavoro respiratorio e motorio;
- uso di semplici **mudra**;
- **MOC** (movimento organico cosciente) ;
- utilizzo delle **visualizzazioni** più adatte.

## I docenti

**Viola Emanuelli:** responsabile del corso - yogaterapeuta

**Dott.ssa Milena Guizzetti:** fisioterapista  
cos'è il parkinson

**Dott.ssa Arianna Lorenzi:** terapeuta occupazionale  
strategie compensatorie

**Dott.ssa Silvia Nezosi:** psicologa  
psicologia della patologia

**Dott. Giacomo Spada:** pedagoga  
logopedia e deglutizione

**Grazia Suffriti:** yogaterapeuta  
introduzione alla yogaterapia

**Giuseppe Sarcinella:** operatore tango e coordinatore - il  
corpo in movimento

## Date

**ottobre 2021**

**sabato 2** dalle 8:30 alle 12:30 (online)

**martedì 5-12-19** dalle ore 20:30 alle 22:30 (online)

**giovedì 7-14-21** dalle ore 20:30 alle 22:30 (online)

**sabato e domenica 30-31** dalle 9:00 alle 17:00 (in presenza  
a Roma o Milano)

## Alcuni temi trattati

- yoga e Parkinson
- Parkinson e compromissione del corpo
- strategie compensatorie
- psicologia della patologia
- aspetti cognitivi, psicologici e comportamentali
- le emozioni per lo yoga
- consapevolezza dell'energia, del cambio di peso e del movimento
- consapevolezza dell'energia nelle diverse
- introduzione allo yogaterapia
- cos'è lo yogaterapia e come ci aiuta ad approcciarci ad una malattia
- perchè usare l'approccio yogaterapeutico
- centralità della persona
- gli strumenti da utilizzare
- asana e vinyasa
- tecniche di respirazione
- suoni e mantra
- visualizzazioni/meditazioni
- come integrare tutti gli strumenti in modo equilibrato
- strumenti di compensazione
- tecnica di coinvolgimento e di stimolazione psico-cognitiva