YOGA TERAPEUTICO
PER RIABILITAZIONE E RECUPERO FUNZIONALE

MILANO 17-19 aprile 2026

DOCENTE

Edoardo GUSTINI PhD in Patologia Clinica – Dottore in Fisioterapia.
Docente di Fisiopatologia, Università di Udine
Insegnante Yoga e Yoga Terapia e docente per la Siddhant School of Yoga (Rishikesh India) per la formazione insegnanti Yoga riconosciuta da Yoga Alliance USA.

24 ECM Medici, Fisioterapisti (titolo equipollente DM 27/7/00), Massofisioterapisti iscritti all'elenco speciale, Massofisioterapisti, Terapisti occupazionali, Ostetriche, Laureati in Scienze motorie, Studenti dell'ultimo anno del CdL

€ 610 IVA inclusa **RISPARMIA - consulta le OFFERTE**

Il corso di Yoga Terapeutico è strutturato per fornire le basi e una panoramica generale sulle molteplici applicazioni dello Yoga in un contesto ben definito: quello della salute. La formazione proposta consente di scoprire, apprendere e poi applicare la millenaria conoscenza dello Yoga a tutti coloro che desiderano conoscere questa materia per poterne utilizzare i principi in contesti riabilitativi. Yoga Terapeutico e osteopatia-fisioterapia-massofisioterapia-rieducazione posturale, sono discipline che si possono facilmente integrare in un concetto di riabilitazione, di salute e benessere più ampio e trasversale. Il docente, Dottore in Fisioterapia Edoardo Gustini, PhD in Patologia Clinica – Insegnante di Yoga e Yoga Terapia, Docente per la Siddhant School of Yoga (Rishikesh India) , collocherà lo Yoga Terapia nel percorso riabilitativo-rieducativo del paziente, sia a partire da un evento acuto fino alla riatletizzazione, sia in un contesto di disfunzioni o di patologie croniche. Il programma del corso presenta l'introduzione alla Meditazione come pratica salutistica e fornisce anche delle tecniche di Yoga per l'equilibrio emozionale e il controllo dei processi cognitivi con un approccio medico scientifico e approfondimenti di anatomia, fisiologia e biomeccanica funzionale.

Obiettivi

- Fornire le nozioni teoriche e gli elementi esperienziali di base per poter utilizzare i principi dello Yoga in contesti riabilitativi

PROGRAMMA

Prima giornata - h. 9.00-18.00

- Pratica canonica di Yoga Terapia

ESERCITAZIONI PRATICHE

- Pratica guidata
- Introduzione allo Yoga
  - aspetto terapeutico

ESERCITAZIONI PRATICHE

- Pratiche fondamentali di Yoga e di Yoga Terapia
  - concetto di Nadi
  - concetto di Meridiani
  - concetto di Prana
  - concetto di Qi
  - concetto di Chakra
- Approfondimento degli asana fondamentali "posture" dello Yoga e dello Yoga Terapia

ESERCITAZIONI PRATICHE

- asana fondamentali
- Il Pranayama "respiro" come strumento terapeutico

ESERCITAZIONI PRATICHE

- pratiche fondamentali di Pranayama

Si consiglia abbigliamento idoneo per la parte pratica

Seconda giornata - h. 9.00-18.00

- Pratica canonica di Yoga Terapia

ESERCITAZIONI PRATICHE

- Pratica guidata e condotta
- I benefici e le pratiche dello Yoga Terapia nelle più comuni patologie ortopediche
  - lombalgia
  - cervicalgia
  - artrosi
  - sindromi posturali
  - scoliosi...

ESERCITAZIONI PRATICHE

- I benefici e le pratiche dello Yoga Terapia nelle più comuni patologie neurologiche
  - Parkinson
  - Sclerosi multipla
  - Emiplegia
  - Paraplegia...

ESERCITAZIONI PRATICHE

- Tecniche di Yoga Terapia per ridurre il dolore e l'infiammazione e per agire sul sistema neuro-endocrino:

ESERCITAZIONI PRATICHE

- Studio degli Asana "posture"
  - seduti - in quadrupedia - in piedi - proni - in decubito laterale - supini
- Introduzione alla Meditazione come pratica salutistica
- Tecniche di Yoga Terapia per l'equilibrio emozionale e il controllo dei processi cognitivi

Terza giornata - h. 9.00-18.00

- Pratica canonica di Yoga Terapia

ESERCITAZIONI PRATICHE

- Pratica condotta
- Gli aggiustamenti nello Yoga
  - come
  - dove
  - quando
  - perchè
- La modalità del tocco terapeutico nello Yoga Terapia

ESERCITAZIONI PRATICHE

- Lavoro a piccoli gruppi
  - guidare le principali pratiche

Valutazione ECM