

Piccola guida ai corsi del

Laboratorio Cultura Yoga

Stagione 2026/27



Insegnamento dello Yoga: attività professionale disciplinata ai sensi della L.14/01/2013 n.4 (G.U. n.22 del 26/01/2013)



**LABORATORIO
CULTURA
YOGA**



c/o Villa Braila
Via Tiziano Zalli, 5
Lodi

laboratorioculturayoga.it



Indice

Introduzione	pag. 3
I corsi	pag. 4
Le lezioni in presenza	pag. 5
Le lezioni on line	pag. 6
La lezione di prova	pag. 7
Le lezioni perse	pag. 8
Il calendario 2026/27	pag. 9
Le quote di partecipazione	pag. 10
Le modalità di pagamento	pag. 11
Il certificato medico	pag. 12
L'attrezzatura consigliata	pag. 13
Il profilo dell'insegnante	pag. 14/15
Lo stile di yoga proposto	pag. 16/17
Galateo Yoga	pag. 18

Introduzione



Lo scopo di questa piccola guida è quello di offrire tutte le principali informazioni a chi si avvicina ai corsi di Yoga.

L'indice degli argomenti è pensato per facilitare la consultazione e permette di trovare rapidamente le informazioni di maggiore interesse perché ognuno possa avvicinarsi alla pratica con serenità, piacere e consapevolezza.

Con questo auspicio, auguro a tutti i partecipanti di trovare nello Yoga uno spazio di ascolto, di crescita e di benessere, da coltivare con passione e continuità nel tempo.

Naturalmente resto a disposizione per qualsiasi altro chiarimento o per accordare un colloquio orientativo.

Con il mio più cordiale saluto, Vito Accettura

Ecco i miei contatti

mail: vito.accettura@gmail.com

Phone: 349 4914197

Altre informazioni di carattere più pedagogico si possono trovare nelle pagine "Yoga" e/o "Meditazione" del sito www.laboratorioculturayoga.it (inquadra il Qrcode)



I corsi



STAGIONE 2025/26

Le lezioni riprendono martedì 6/10/2026 e terminano venerdì 28/05/2027

Al fine di soddisfare le esigenze dei praticanti, il corso è suddiviso in diversi giorni e fasce orarie ma il programma resta uguale per tutte le classi.

Non sono previste classificazioni di tipo "principiante, medio o avanzato" in quanto il percorso non si basa sul concetto di "difficoltà", "bravura" o "performance speciali".

Il programma invece si fonda su un apprendimento graduale ed armonico che porta "dal grossolano al sottile" piuttosto che dal "facile al difficile".

In questo modo la pratica risulta accessibile a qualsiasi livello d'esperienza in quanto mira semplicemente ad affinare la propria sensibilità e capacità d'ascolto, fuori da ogni sorta di competizione.

Le pose non sono il fine dell'esperienza ma il mezzo per una conoscenza più profonda delle proprie dinamiche fisiche e mentali.

FREQUENZA AI CORSI

Nonostante la figura dell'insegnante e l'insieme delle pratiche Yoga siano i punti di riferimento per un corretto apprendimento, la qualità d'approccio del praticante rimane comunque il requisito principale che lo rende primo artefice della propria evoluzione, per questo si ha a cuore che l'allievo frequenti le lezioni con continuità.

Infatti la costanza nella presenza alle lezioni è l'elemento che consente di sviluppare un programma graduale, armonico e completo, a vantaggio sia del singolo partecipante come del gruppo, per mettere a frutto tutti gli strumenti che lo Yoga, nella sua millenaria esperienza, ci ha tramandato.

Le lezioni in presenza



YOGA IN CLASSE

La frequenza è di una lezione alla settimana scegliendo in fase d'iscrizione il proprio giorno e la fascia oraria.

Ogni lezione, della durata di un'ora e quindici minuti, ha una sua struttura che può variare a secondo del tema trattato o dall'obiettivo proposto.

Generalmente è composta da una piccola introduzione teorica, una fase preparatoria fisica generale, l'approfondimento di una serie di posture, la pratica di una tecnica respiratoria e un momento finale di rilassamento e/o meditazione.

Durante le lezioni si approfondiscono i seguenti temi:

Fonti della cultura yogica

Pratiche di consapevolezza corporea e posturale

Armonizzazione delle dinamiche respiratorie

Tecniche di rilassamento

Introduzione alla pratica meditativa

Fasce orarie delle lezioni:

Martedì 18,15 / 19,30

Mercoledì 9,30 / 10,45

Mercoledì 19,15 / 20,30

Venerdì 9,30 / 10,45

Le diverse classi mantengono lo stesso programma.

Le lezioni on line



YOGA DA CASA

Oltre alle lezioni in classe, qualora sorgessero delle problematiche di varia natura nel frequentare in presenza, è anche possibile seguire le “lezioni on line”.

Scegliendo questa modalità viene fornito settimanalmente un link con la registrazione della lezione svolta in classe per seguire il filo conduttore del corso come essere in presenza, evitando di affidarsi a lezioni spot trovate in rete, prive di una costruzione pedagogica coerente.

Per i nuovi iscritti si consiglia di frequentare un periodo minimo in classe per apprendere “frontalmente” le basi della pedagogia proposta e poi procedere, in modo autonomo e sicuro, la propria esperienza.

In qualsiasi caso, sia in presenza quanto in differita, l'insegnante è sempre disponibile a seguire il praticante per comprendere al meglio le sue esigenze o aspirazioni ed indirizzarlo verso le soluzioni più idonee.

L'invio dei filmati (generalmente il mercoledì pomeriggio) segue il calendario delle lezioni in classe.

Il file che si riceve resta on line due settimane.

Nell'arco di questo tempo è possibile rivedere il filmato tutte le volte che si desidera o soffermarsi in un passaggio particolare



La lezione di prova

La lezione di prova gratuita ed è subordinata alla disponibilità di posti.

Se l'allievo procede all'iscrizione si prevede un adattamento della quota in base alle lezioni effettivamente usufruite nel mese.

Si invita a considerare che una sola lezione di prova non può rispecchiare l'intero contenuto della proposta che è vasta ed articolata e che richiede tempo per essere compresa e assaporata.

Una buona soluzione potrebbe essere quella di seguire le lezioni per almeno un mese in modo di farsi un'idea più chiara e poi optare se procedere o meno secondo una scelta ragionata.

L'insegnante resta sempre a disposizione per seguire e ascoltare le aspettative o necessità dell'aspirante allievo/a e per fornire dettagli sulla pedagogia e le finalità della pratica Yoga.



Le lezioni perse

I RECUPERI

In caso di assenza per ragioni personali, non sarà possibile prevedere il recupero in presenza, essenzialmente per questioni di spazio.

Per tanto in caso di assenza la segreteria provvederà d'ufficio ad inviare il video della lezione persa con un messaggio WhatsApp.

Questo file rimarrà a disposizione per due settimane e, in questo arco di tempo, potrà essere consultato tutte le volte che si desidera.

Si ricorda che le assenze non sono in alcun caso cumulabili e neppure rimborsabili.

Il calendario delle lezioni 2026/27

Le lezioni hanno inizio martedì 6/10/2026 e terminano venerdì 28/05/2027

Con questa tabella è possibile monitorare le date delle lezioni in base alla propria fascia oraria e giorno prescelti in fase d'iscrizione.

2026/2027	Martedì h.18.15	Mercoledì h.9.30 o 19.15	Venerdì h.9.30
Ottobre	6/13/20/27	7/14/21/28	9/16/23/30
Novembre	3/10/17/24	4/11/18/25	6/13/20/27
Dicembre	1/15/22	2/9/16/23	4/11/18
Gennaio	12/19/26	13/20/27	15/22/29
Febbraio	2/9/16/23	3/10/17/24	5/12/19/26
Marzo	9/16/23/30	10/17/24/31	12/19/26
Aprile	6/13/20	7/14/21	2/9/16/23
Maggio	4/11/18/25	5/12/19/26	7/14/21/28

Si osserveranno le seguenti pause: da giovedì 24/12/2026 a lunedì 11/01/2027

da sabato 27/2/2027 a lunedì 8/3/2027

da sabato 24/4/2027 a lunedì 3/5/2027



Le quote di partecipazione

La quota ordinaria si versa alla prima lezione di ogni mese.

Siccome alcuni mesi prevedono 4 lezioni mentre altri solo 3, per equità, la quota mensile è stata calcolata nel seguente modo:

Una lezione settimanale in presenza:

€ 65 per 4 lezioni mensili

€ 50 per 3 lezioni mensili

Una lezione settimanale on line:

€ 50 per 4 video mensili

€ 40 per 3 video mensili (solo gennaio e aprile)

Doppio turno in presenza:

€ 110 per 8 lezioni mensili (ottobre – novembre – febbraio – maggio)

€ 100 per 7 lezioni mensili (dicembre – marzo – aprile)

€ 90 per 6 lezioni mensili (gennaio)

In caso di ritiro dalle lezioni oppure per assenze prolungate occorre darne comunicazione alla segreteria.

Non ci sono quote di iscrizione al corso.



Le modalità di pagamento

Per le LEZIONI IN CLASSE il pagamento della quota mensile è previsto alla prima lezione di ogni mese, in contanti o con Pos

Per le lezioni VIDEO ON LINE il versamento della quota mensile è previsto nei primi giorni di ogni mese tramite bonifico intestato a Vito Accettura.

IBAN: IT72Z0623020301000030747016 Banca Credit Agricole – Cariparma Ag.2 - Lodi

Nell'ottica di un attento utilizzo delle materie prime e per una migliore sostenibilità ambientale le fatture verranno inviate con una mail.



Il certificato medico

Secondo le normative vigenti non occorre presentare il Certificato Medico in quanto, per il legislatore, lo Yoga rientra nelle attività cosiddette "ludico-motorie".

Questo certificato è invece richiesto in presenza di particolari problematiche e/o patologie in corso per avere il consenso medico alla pratica.

In tal caso è anche importante tenere informato l'insegnante riguardo il decorso delle problematiche e/o delle patologie e fornire annualmente un certificato aggiornato, se queste sussistono.

Tali scelte corrispondono ad una particolare attenzione riguardo la salute e l'integrità dei praticanti.

A proposito di sicurezza e infortuni

L'insegnante spiega e mostra dettagliatamente ogni passaggio della pratica per evitare ogni possibile danno ai partecipanti.

Detto questo, essendo una lezione di gruppo, per l'insegnante è materialmente impossibile seguire il singolo gesto di ogni allievo per verificarne la correttezza.

Per questo motivo ogni allievo è invitato a portare particolare attenzione nel seguire correttamente le indicazioni fornite, tenendo sempre valido il principio fondamentale nella pratica Yoga, ovvero quello di "RISPETTARE I PROPRI LIMITI" il che significa non forzare mai le azioni, in quanto non è richiesto ed è anche controindicato.



Attrezzatura consigliata

Per la pratica dello Yoga è consigliato l'utilizzo della seguente attrezzatura:

- Abbigliamento comodo preferibilmente in fibre naturali (le scarpe non si usano)
- Tappetino (notare che contenga tutta la propria altezza)
- Cuscino o mattoncini per la pratica seduta
- Consigliata una copertina leggera o plaid in pile

Prima di fare nuovi acquisti comunque non esitate a chiedere consiglio all'insegnante.

Profilo Insegnante



Vito Accettura, classe 1956.

Insegnante Yoga dal 1996, esercita la libera professione dirigendo il Laboratorio Cultura Yoga.

Attua l'attività d'insegnamento in ottemperanza alle direttive del Mise, osservando le norme UNI specifiche per l'insegnamento dello Yoga.

Oltre al continuo impegno nell'approfondire gli studi attraverso un costante aggiornamento didattico e la pratica personale, pone grande attenzione alla correttezza del rapporto con gli allievi applicando tutte le regole che consentano una loro crescita libera e matura.

Per questo aderisce al codice di condotta Yani (Yoga-Associazione Nazionale insegnanti).

La pedagogia che propone fa principalmente riferimento alla tradizione del Raja Yoga ed esplora anche altre linee d'approccio, quali: Hatha Yoga, Yoga de L'Energie e Yoga non duale del Kashmir.

L'armonia tra questi diversi approcci si traduce nella trasmissione di delicate tecniche di consapevolezza corporea, armonizzazione delle dinamiche respiratorie, rilassamento consapevole ed orientamento all'esperienza meditativa.

E' socio YANI, Yoga Associazione Nazionale Insegnanti (tessera n.2) con rilascio annuale Attestato di Qualità e Qualificazione Professionale dei servizi prestati.

E iscritto a:

Wccm Italia, Comunità mondiale per la Meditazione Cristiana

Scuola Diffusa del Silenzio, Associazione che promuove attività volte alla crescita umana e spirituale dell'individuo.

PROFILO FORMATIVO E PERCORSO PROFESSIONALE

Formazione quadriennale S.F.I.D.Y. (Milano) diploma riconosciuto da F.N.E.Y. Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (Parigi), allievo di Boris Tatzky, Patric Tomatis, Claudio Conte e Alberta Biressi. Per la parte di Filosofia la Dott.ssa Marilia Albanese.

Formazione quinquennale Associazione Italiana di Raja Yoga (Milano), insegnamento conforme alla U.E.Y. Unione Europea di Yoga, allievo di Renata Angelini e Moiz Palaci. Per la parte di filosofia il Prof. Giuliano Boccali. Prosegue un successivo approfondimento del loro insegnamento per ulteriori 5 anni.



Formazione biennale "Lo Yoga del Silenzio", secondo la tradizione dello Yoga non duale del Kashmir, con l'insegnamento diretto di Eric Baret. Tra gli altri docenti: Dominique Decavel, Gioia Lussana, Stefania Redini e Marie Claire Reigner.

Ha approfondito gli studi sulla Mindfulness attraverso un modulo di formazione condotto dal Dott. Jon Kabat Zinn.

Ha completato un ciclo di formazione proposto dalla Heart Math Institute-California riguardante i concetti di Coerenza Cardiaca dal titolo "Il vantaggio della resilienza" per apprendere competenze mirate alla gestione dello stress ed il riequilibrio del Sistema Nervoso Autonomo.

Ha collaborato con lo Studio di Psicologia Clinica Akoè di Lodi, diretto dal Dott. Claudio Boienti, come Specialista in tecniche di rilassamento e rieducazione delle dinamiche respiratorie per la riduzione dello stress. Nello stesso ambito ha proposto anche percorsi specifici di armonizzazione motoria e cognitiva.

Ha fatto parte della equipe olistica coordinata dalla Dott.ssa Claudia Sormani, Odontoiatra specializzata in Dentosofia.

Ha sviluppato per anni un programma specifico di corsi Yoga dedicati a pazienti oncologici collaborando con Associazioni Onlus impegnate nel sostegno alle terapie.

Ha condotto con Silvia Santagostino il seminario dal titolo "Yoga Applicato in Oncologia" per la formazione specifica d'insegnanti Yoga.

Ha curato e condotto "L'arte della Consapevolezza", una serie di seminari con cadenza annuale dedicati alla meditazione secondo la tradizione Vipassana, in collaborazione con Pietro Thea.

Nell'ambito della diffusione dello Yoga in Azienda, ha partecipato come relatore al "Safety Weekend 2022" promosso dalla Multinazionale Hitachi Energy Italia proponendo incontri teorici e pratici dal titolo: "Yoga: Fisiologia dello stress e benefici del rilassamento strutturato".

Collabora con "Ascolti Profondi" di Genova, osservatorio qualificato sul mondo dello Yoga e la Meditazione diretto da Franco Mignone e Patrizia Sannino, per il settore "Yoga dell'Ascolto".

Ha organizzato stage di Camminata Meditativa ed è istruttore certificato di Camminata nordica (Nordic Walking).



Lo stile di yoga proposto (in tre punti)

Nello Yoga esistono molti tipi di proposta didattica che hanno differenze anche molto rilevanti.

Inoltre ogni insegnante, all'interno della medesima tradizione di riferimento, ha il suo stile particolare per presentare la pratica.

Posizionare la propria proposta

Ritengo quindi importante e necessario dare una indicazione chiara sullo stile Yoga che personalmente adottato, in modo che il praticante possa optare per una scelta consapevole, in linea con le proprie aspirazioni e necessità.

Per questo, nel corso di 30 anni d'insegnamento, ho definito una collocazione molto precisa di ciò che amo proporre che, allo stesso tempo, possa essere idoneo a chi desidera avvicinarsi ad un percorso yogico serio e coerente nell'ambito del Raja Yoga, dello Hatha Yoga e dello Yoga Shivaitea non duale del Kashmir.

Primo punto

Sebbene naturalmente nello Yoga si lavori con le posizioni del corpo, non mi appassiona proporre una pratica meramente incentrata sulla prestazione fisica avente come obiettivo un aspetto estetico, performante o addirittura estremo.

Proprio per questo le pose acrobatiche che abitano le copertine patinate dei giornali, oltre ad essere spesso espressione di uno stereotipo, non rientrano nel tipo di attività che propongo, o meglio...

E' possibile arrivare a quelle forme "estetiche" ma con fini totalmente diversi dalla loro mera esecuzione.

Obiettivi della proposta

Ciò che invito a sviluppare nella pratica è invece una qualità di ascolto raffinato, in cui il praticante si possa ritrovare, riconoscere e, nel contempo, possa comprendere da quali fonti attingere le informazioni (livelli di coscienza) che poi si palesano come dimensione fisica.

Questo significa imparare come funzioniamo a livello fisico ma anche come funziona il proprio mentale e quali sono le trappole o le soluzioni attuabili.



Focus dell'esperienza

Quindi, più che la posizione in sé, è importante il tipo di approccio che noi intratteniamo con essa e cosa questo ci insegna di noi.

La posa non è il fine dell'esperienza ma il mezzo per conoscere sé stessi, questa differenza è sostanziale.

Non si tratta quindi solo di posizioni del corpo ma di posizioni della mente, che si esprimono nel movimento quanto nell'immobilità.

Effetti della pratica

Tutto questo ha un importante impatto sull'anatomia e la fisiologia del corpo, con riflessi sull'omeostasi (equilibrio funzionale) di tutti gli organi, del sistema nervoso, dell'apparato endocrino ed in generale del proprio stato di salute.

Secondo punto

Il secondo punto è quello di rendere edotto il praticante riguardo quello che fa, come e perché lo fa: rispecchia il piano teorico che precede solitamente, in maniera "leggera", ogni sessione di pratica.

Terzo punto

Si tratta quindi, nel complesso, di un lavoro raffinato, che si esprime attraverso un approccio consapevole e gentile a sé stessi per aprirsi alla dimensione meditativa.

Questo è il terzo punto ed obiettivo: creare le condizioni perché lo stato meditativo possa emergere.

La meditazione rappresenta il cuore pulsante dello Yoga, a cui tengo molto, tanto personalmente quanto per chi frequenta le lezioni.

Un'esperienza che si apprende sul tappeto e poi si riflette nelle azioni del quotidiano sotto forma di stile di vita che abbraccia ogni forma di esperienza.

Conclusioni

Mi auguro che tutto questo possa essere stato esaustivo, senza la pretesa di potere abbracciare tutte le diverse aspettative ma con l'obiettivo di dare pieno riscontro perlomeno a quelle che si ritrovano in sintonia con questo tipo di proposta

Lo Yoga insegna a ritrovare quello stato di equilibrio funzionale definito “armonia”.

Tale pratica, peraltro, è anche comunemente riconosciuta come una “disciplina” del corpo e della mente.

Quanto qui esposto non vuole essere un freddo elenco di cose da fare o non fare ma il presupposto attraverso il quale tale armonia si possa attuare.

Per questo si consiglia:

- Nel rispetto degli altri arriva puntuale. Se proprio ritardi, accedi alla sala con discrezione
- Cortesemente, spegni il cellulare prima di entrare nella sala. L'impostazione “solo vibrazione” non è sufficiente per cui usa la modalità aereo!
- Deposita le scarpe fuori dalla sala e non lasciare oggetti di valore incustoditi (portarli con te nella sala)
- Deponi il tuo tappeto nella sala in modo che gli altri possano usufruire agevolmente dello spazio comune e che tale disposizione rispetti un senso di ordine
- Unitamente ad un abbigliamento comodo se possibile evita anelli, collane, orologio ecc
- Avvisa l'insegnante in caso di problemi fisici permanenti o temporanei
- Non praticare con la digestione in corso: eventualmente prevedi in giusto anticipo una piccola merenda
- Accogli il momento della pratica con apertura e disponibilità; un sorriso sarà un regalo per tutti, soprattutto per te

Si ricorda che lo Yoga non dovrebbe terminare alla fine della lezione ma proseguire nel quotidiano attraverso uno stile di vita consapevole che prevede:

Adeguate movimento - Adeguato riposo - Alimentazione equilibrata - Ecologia della mente

In tutto questo l'insegnante è sempre disponibile per ascoltarti, seguire la progressione della tua esperienza o dare consigli personalizzati.