



YOYO: THE APP FOR EVERY-BODY!

PROGETTO COPYWRITING
SILVIA CHIARETTI



Indice degli argomenti



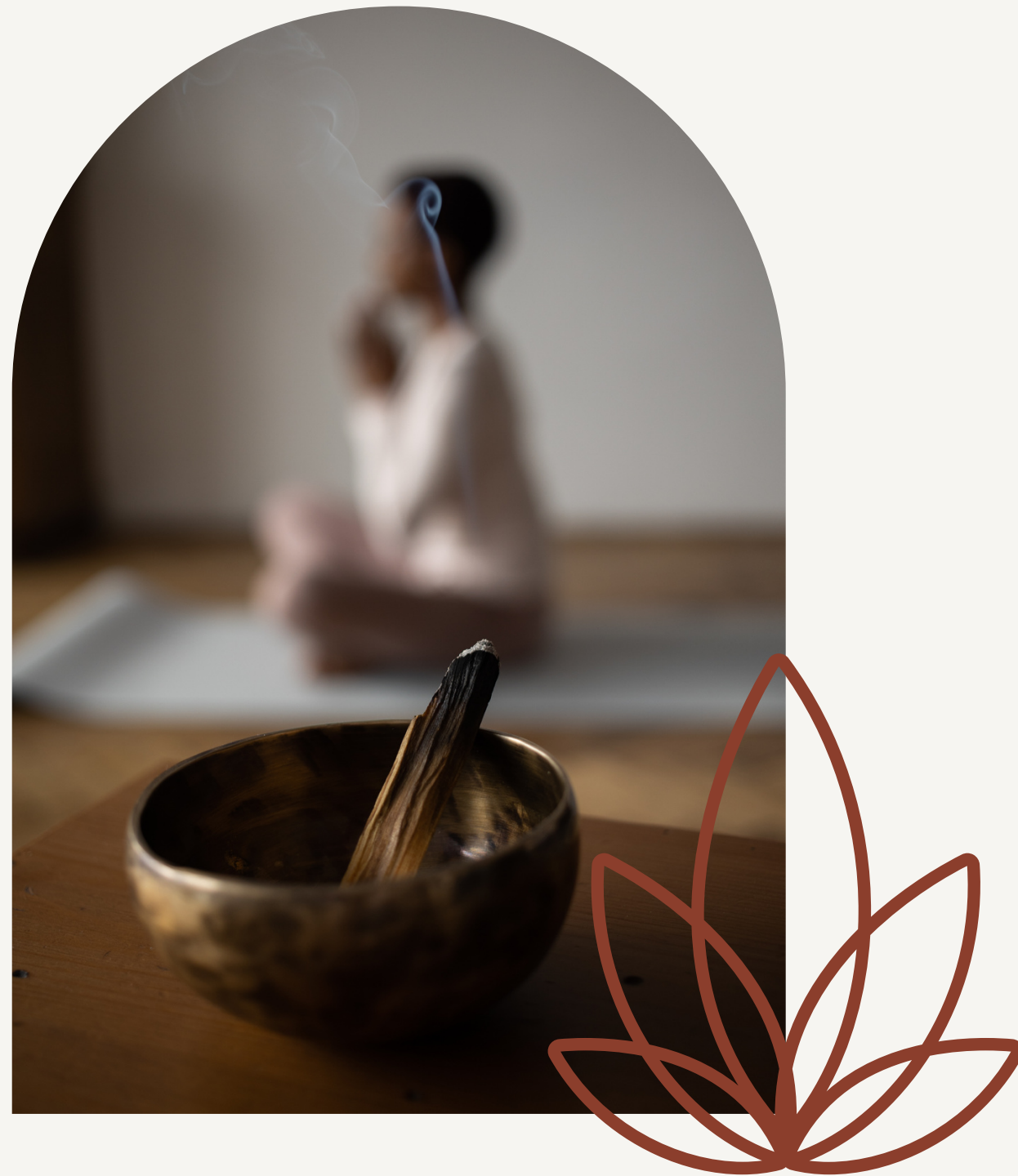
TEMI TRATTATI

1. Motivazione
2. Target e tone of voice
3. Headline e sottotitoli
 - 3.1 Analisi headline
 - 3.2 I sottotitoli
4. Principi di persuasione
5. Unicità del progetto
6. Risorse utilizzate





Motivazione



Soffro d'ansia e attacchi di panico da quando ho circa 14 anni.

In questi 10 anni di convivenza con questo disagio sono state tante le volte in cui mi sembrava di non farcela o di non trovare modi efficaci per tenerlo a bada.

Nella ricerca di qualcosa che potesse aiutarmi mi sono imbattuta nello yoga e nelle tecniche di respirazione, che si sono rivelati un aiuto fondamentale.

Ho quindi deciso di trattare questo argomento poiché *ho provato sulla mia pelle* i benefici di questa disciplina e mi piacerebbe avvicinare più persone possibili alla sua pratica.

Target e tone of voice

Il mio articolo è pensato per ragazzi e ragazze tra i 18 e i 30 anni, a cui mi rivolgo con un tone of voice colloquiale ed alla mano.

Ho deciso di scegliere questa fascia d'età poiché ne faccio parte, e mi è quindi più facile comprenderne desideri, ansie e paure.

All'interno del mio pubblico sono presenti anche persone con disabilità motorie, patologie neurodegenerative ed altre tipologie di disagi che limitano la libertà nei movimenti.

E' un pubblico accomunato dalla voglia di riscoprire il proprio corpo e la propria mente, mettendosi in gioco scoprendo (o riscoprendo) la disciplina dello yoga.





Edoardo, 21

Edoardo vive a Roma, frequenta l'università da fuorisede e sta per laurearsi. E' un ragazzo socievole, simpatico e solare. Ultimamente, però, sta provando molta ansia legata al completamento degli esami ed alla stesura della tesi. Sta quindi cercando una soluzione efficace ed intuitiva per alleviare questo stress.



Sara, 30

Sara vive a Milano, lavora come segretaria presso un importante studio legale ed è appassionata di sci, yoga e meditazione.

Purtroppo nel 2021, a seguito di un infortunio su una pista da sci, ha subito gravi lesioni che l'hanno privata dell'utilizzo delle gambe.

Dopo un iniziale periodo di sconforto ha deciso di riprendere in mano la sua vita, riavvicinandosi alla disciplina che praticava ed adattandola ai suoi nuovi bisogni.



Headline e sottotitoli



YOYO: THE APP FOR EVERY-BODY!

Scopri come lo yoga sia veramente alla portata di tutti!



Analisi Headline



Nel titolo ho specificato il nome dell'applicazione ed ho creato un gioco di parole incentrato sul termine inglese everybody (tutti) che, se diviso in due, si trasforma in every-body (ogni corpo).

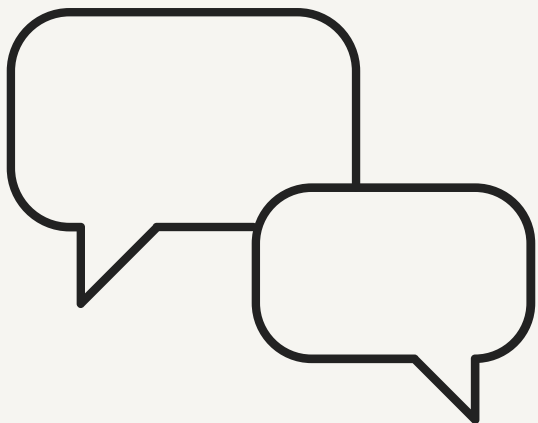
Nel sottotitolo, invece, ho usato un verbo all'imperativo (scopri), così da rivolgermi direttamente al lettore, la parola yoga, per chiarire l'argomento di cui si sta parlando, ed ho indicato come questa disciplina sia veramente per tutti, così da suscitare curiosità in chi legge.

I sottotitoli

- Cosa è lo yoga e quale sono i suoi benefici
- Lo yoga è una disciplina inclusiva!
- Che cos'è YoYo
- Come iniziare
- I nostri corsi
- Unisciti alla nostra community
- Conclusioni

Principi di persuasione

- Reciprocità: ho reso disponibile una *prova gratuita di una settimana* a coloro che useranno la CTA all'interno dell'articolo.
- Scarsità: la prova gratuita è riservata ai *primi 100 download*.
- Autorevolezza: nell'articolo ho specificato che YoYo è stata creata grazie all'aiuto di *fisioterapisti, psicoterapeuti e insegnanti di yoga*.
- Simpatia: ho utilizzato un tone of voice ironico ed alla mano, *mettendomi nei panni del lettore e comprendendone dubbi e desideri*.
- Riprova sociale: ho indicato come l'app sia stata già *scaricata da 30.000 persone*.



Unicità del progetto

Il mio articolo è unico per diversi motivi:

- utilizzo un linguaggio chiaro ed alla mano, anticipando i dubbi del lettore e ponendomi sul suo stesso livello grazie alla mia esperienza pregressa con lo yoga;
- cerco di puntare sull'empatia di chi legge raccontando la storia di Edoardo e Ambra;
- allo stesso tempo, espongo fatti e numeri che possano dare sicurezza e convincere a scaricare l'applicazione (grazie ad una CTA presente all'interno dell'articolo).

Risorse utilizzate

<https://www.abilitychannel.tv/termini-scrivere-parlare-disabilita/>

<https://www.meditazionezen.it/pranayama/>

<https://www.abilities.com/community/adaptive-yoga.html/>

<https://www.istitutipolesani.it/>

<https://www.atuttoyoga.it/tipi-di-yoga-stili/>

<https://it.wikipedia.org/wiki/Yoga/>

https://www.turisimopertutti.it/documenti/buone_prassi_accoglienza_persone_disabili_UNAMONTAGNAPERTUTTI.pdf

<https://it.wikipedia.org/wiki/Yoga/>

<https://www.yoganride.com/che-cosa-e-lo-yoga-come-si-fa-e-perche-funziona/>



Buona lettura!



YOYO: THE APP FOR EVERY-BODY!

Scopri come lo yoga sia veramente alla portata di tutti!

Di Silvia Chiaretti

ultimo aggiornamento: 10/03/23

Cosa ti viene in mente quando senti la parola “yoga”? E no, non il succo alla pera! (anche se buonissimo, per carità)

Quando parliamo di yoga inteso come disciplina, probabilmente la prima cosa che immaginiamo sono quelle foto di sportivi messi in mille pose strane, che ci fanno venire mal di schiena solo a guardarle.

E se sei come me, che a malapena riesco a toccarmi le punte dei piedi, diciamo che l’idea di praticare questo sport non è che sia così allettante.

Ma è veramente una pratica che si limita solo a questo?

Lo yoga è riservato solo ad una cerchia ristretta di persone super elastiche ed atletiche?

DI COSA PARLEREMO IN QUESTO ARTICOLO

1. Cosa è lo yoga e quali sono i suoi benefici
2. Lo yoga è una disciplina inclusiva!
3. Che cos’è YoYo
4. Come iniziare
5. I nostri corsi
6. Unisciti alla nostra community
7. Conclusioni

1. Cosa è lo yoga e quali sono i suoi benefici

Per “yoga” intendiamo quell’insieme di tecniche meditative e ascetiche sviluppatosi nel 5.000 a.C. in India: il termine deriva, infatti, dalla radice sanscrita “**yuj**” che significa “aggiogare”, “unire”.

Lo scopo di questa disciplina è infatti quello di “*aggiogare sé stesso come un cavallo disposto ad obbedire*”, ossia controllare consapevolmente i propri sensi, così da essere felici, vivere meglio e raggiungere un benessere fisico ed emotivo.

Ciò è realizzabile attraverso l’utilizzo di tre pratiche fondamentali:

- **gli asana:** posizioni fisiche (come, ad esempio, la classica posa del loto, con le gambe incrociate);
- **il pranayama:** tecnica di respirazione per il controllo ed allungamento del respiro;
- **il dhyana:** pratica di meditazione che ha l’obiettivo di creare un flusso ininterrotto di pensieri, con successiva contemplazione degli stessi.

Okay, finita la parte Superquark. Ora ti starai chiedendo: “sì, va bene, mi metto a gambe incrociate, respiro e medito, ma cosa ne traggo?”

I benefici dello yoga sono, in realtà, innumerevoli e anche con solo 10-15 minuti di pratica al giorno potresti:

- **aumentare la flessibilità**
- **accrescere la forza**
- **rafforzare il sistema immunitario**
- **velocizzare il metabolismo**
- **potenziare il sistema respiratorio**
- **alleviare ansia e stress**
- **migliorare la qualità del sonno**

Non suona malissimo, eh? E se ti dicessi che questi benefici sono accessibili a tutti?

2. Lo yoga è una disciplina inclusiva!

Uno dei principali motivi per cui lo yoga è alla portata di tutti è che non richiede alcuna attrezzatura costosa o particolari doti fisiche.

In pratica, tutto ciò di cui hai bisogno è un tappetino da yoga, abbigliamento comodo e la volontà di praticare.

È importante ricordare che questa disciplina non è utile solo a chi ha il desiderio di migliorarsi fisicamente, ma è per chiunque voglia intraprendere un viaggio alla riscoperta di sé stesso e abbia voglia di mettersi in gioco.

Non importa se giovani o anziani, magri o in sovrappeso, lo yoga può essere praticato da chiunque: esistendo molti livelli di pratica, dal principiante all'avanzato, e tantissime tipologie (Anusara, Bikram, Hatha...etc.) ogni persona può scegliere ciò che meglio si adatta alle sue esigenze.

Ed è proprio grazie a tutte queste caratteristiche che lo yoga è ormai diventato una delle maggiori tendenze nel settore sport e benessere, pensiamo che solo in Italia le statistiche riportano circa 2,5 milioni di praticanti, di cui **30.000 hanno già scaricato YoYo.**

"LO YOGA È L'ARTE DI LIBERARE LA MENTE DAI LIMITI DEL CORPO"

Amit Ray



3. Che cos'è YoYo

Bene, se sei arrivato fin qui evidentemente sono riuscita ad incuriosirti almeno un po', e magari stai già cercando qualche corso di yoga in palestra.

Ma se fosse possibile praticarlo da casa tua, adattarlo alle tue esigenze ed essere seguito dai migliori insegnanti in circolazione?

Beh, è proprio qui che entra in gioco YoYo, l'app di yoga più scaricata in Italia!

Ma come nasce YoYo? E quali sono le sue caratteristiche principali?

YoYo nasce nel 2017 dall'idea di Edoardo Pitoni, insegnante di yoga da più di 15 anni.

Dopo un grave incidente automobilistico, Ambra, sorella del fondatore, si trovò improvvisamente a convivere con una disabilità motoria permanente.

Anche l'impatto psicologico dell'accaduto fu notevole: la ragazza cominciò a sviluppare disturbi d'ansia, depressione e stress post-traumatico.

Tra le tante cose che i due fratelli amavano fare insieme c'era proprio quella di praticare yoga ma, dopo l'infortunio, Ambra trovava molto difficile eseguire diversi movimenti, e ciò accresceva anche il suo malessere psichico.

Questa fu la spinta che portò Edoardo a creare un'applicazione di yoga inclusivo e fruibile a tutti, avvalendosi dell'aiuto di diversi fisioterapisti, psicoterapeuti e colleghi.

Ed è proprio grazie a YoYo che Ambra è tornata a praticare yoga, ma, soprattutto, a sorridere!

Con il trascorrere del tempo noi di YoYo abbiamo ritenuto necessario un costante aggiornamento dell'app con nuovi contenuti e programmi, garantendo così agli utenti la possibilità di trovare sempre nuovi esercizi e sfide per migliorare la propria pratica di yoga.

La filosofia di YoYo si basa sull'idea che lo yoga è di per sé una disciplina davvero accessibile a tutti e da cui tutti possono trarre giovamento, indipendentemente dalle proprie condizioni. Il nostro impegno è sempre indirizzato al raggiungimento di questo obiettivo, affinché nessuno possa sentirsi escluso dalla nostra comunità!

4. Come iniziare

Completata la registrazione all'app, inizierai a personalizzare il tuo profilo inserendo nome, cognome, sesso, altezza, peso ed età.

Ti verrà poi richiesto di segnalare eventuali difficoltà psico-motorie:

ESIGENZE/DISABILITA' FISICHE:

- sei incinta o hai appena partorito
- hai una mobilità ridotta
- sei su sedia a ruote autonomamente (carrozzina manuale o a batteria)
- sei su sedia a ruote con accompagnatore
- indossi una protesi

DISABILITA' SENSORIALI:

- sei non vedente o ipovedente
- sei non udente e ipoudente
- sei sordocieco/a

DISABILITA' MENTALI E PSICHICHE

- rientri nello spettro autistico
- soffri di disturbo da deficit d'attenzione
- altro

ALTRE DISABILITA' SPECIFICHE

- soffri di dislessia o discalculia

- soffri di epilessia
- altro

Dopo aver inserito questi dettagli, YoYo predisporrà un programma per il tuo benessere fisico e mentale, proponendoti esercizi fisici e di meditazione adatti alle tue esigenze, così da poter **iniziare il tuo percorso in sicurezza e tranquillità!**

L'app offre inoltre una funzione di monitoraggio dell'allenamento, che ti consentirà di tenere traccia dei tuoi progressi e di mantenere la motivazione ad ogni step.

5. I nostri corsi

Le lezioni proposte da YoYo, oltre ad essere “pensate” per le tue esigenze psico-fisiche, sono suddivise in tante diverse categorie:

YOGA PER PRINCIPIANTI: questo corso è ideato per chi si approccia per la prima volta al mondo dello yoga. Verranno definiti quindi i fondamenti di questa disciplina: meditazione, respiro e gli asana più semplici.

YOGA DEL RESPIRO: questa categoria è interamente dedicata alle tecniche di respirazione: imparerai l'antica arte del Pranayama, rallentando il respiro e rendendolo più profondo.

FAST YOGA: all'interno della sezione di “fast yoga” troverai video brevi, della durata massima di 15 minuti. Questo spazio è pensato per chi non vuole rinunciare alla pratica quotidiana dello yoga pur disponendo di poco tempo.

POWER YOGA: come suggerisce il nome, il “power yoga” è pensato per coloro che vogliono incrementare la propria forza fisica. È la “branca” dello yoga che più si avvicina al mondo del fitness, mirando alla tonificazione muscolare e al dispendio di calorie.

YOGA NIDRA: denominato anche “yoga del sonno”, questa tipologia di yoga si basa su un rilassamento molto profondo del corpo, che entra in uno stato di dormiveglia. Attraverso la pratica del “sonno consapevole” si impara quindi a diminuire la tensione fisica e psichica in maniera cosciente.

“LO YOGA NON TI PRENDE TEMPO, TI RESTITUISCE TEMPO”

Ganga Bianco



6. Unisciti alla nostra community

YoYo rappresenta una delle più grandi community di Yoga in Italia: ad oggi contiamo circa 30.000 iscritti, ma ci auguriamo di essere sempre di più!

La nostra è una comunità virtuale attiva e stimolante; qui puoi trovare appositi gruppi Facebook, Telegram e forum di discussione per condividere la tua esperienza e ricordarti che, nonostante tu sia da solo davanti al tuo smartphone, **in questo viaggio siamo tutti con te!**

Ma non è finita qui: l'app organizza, mensilmente, delle challenge per i propri iscritti; si tratta di piccole sfide quotidiane, che, se superate, permettono di avanzare in una classifica. In palio ci sono diversi premi come: lezioni private in video call con i nostri istruttori, un mese di utilizzo gratuito dell'app, merchandising targato YoYo e tanto altro ancora!

E allora che aspetti? Scarica subito YoYo, per i primi 100 download sarà disponibile una prova gratuita dell'app di 7 giorni!

[DOWNLOAD](#)

7. Conclusioni

Siamo arrivati alla fine di quest'articolo e spero di essere riuscita a trasmetterti almeno un minimo di curiosità per questa disciplina.

Come hai visto ci sono numerose lezioni e tipologie di yoga, tra le quali potrai scegliere quella che tu ritieni più giusta per te.

E quando avrai intrapreso questo meraviglioso viaggio, ricorda: non porti limiti e continua a sperimentare: imparerai ad ascoltare i messaggi del tuo corpo, a capire le sue esigenze e ad entrare in sintonia con lui.

**“E ’ TEMPO CHE TU SMETTA DI CERCARE FUORI DI TE TUTTO
QUELLO CHE A TUO AVVISO POTREBBE RENDERTI FELICE.
GUARDA IN TE, TORNA A CASA”**

Osho