

"DENTRO LO YOGA, DIVENTA MAESTRO DI TE STESSO"

ALLE SORGENTI DELLO YOGA

2016 - 2017

SEI INCONTRI
AD AOSTA

PERCORSO IN SEI INCONTRI DI UN WEEK-END PER CONOSCERE LO YOGA CON LO SPIRITO DELL'ESPLORATORE. UN CAMMINO PER CHI DESIDERA ANDARE OLTRE LA LEZIONE DI YOGA SETTIMANALE E VUOLE ADDENTRARSISI NEL MONDO RICCO E AFFASCINANTE DELLO HATHA YOGA, DELLA MEDITAZIONE, DELLE FILOSOFIE INDIANE, DEL TANTRA E DELLA CONOSCENZA DEL SÉ.

TUTTI SANNO CHE LO YOGA E LA MEDITAZIONE SONO UN TOCCASANA PER IL CORPO E PER LA MENTE MA IN OCCIDENTE SPESSE LI SI CONFONDE CON UNA SORTA DI GINNASTICA DOLCE E CON UNA SEMPLICE TECNICA DI RILASAMENTO. PERÒ LO YOGA È MOLTO MOLTO DI PIÙ: NELLA TRADIZIONE INDIANA INFATTI È UN MODO DI CONOSCERE IL MONDO E GIOIRNE ATTRAVERSO IL CORPO E I CINQUE CANONICI SENSI (TATTO, VISTA, OLFATTO, GUSTO, ODO-RATO) MA ANCHE ATTRAVERSO ALTRI SENSI VIA VIA PIÙ SOTTILI.

LA SERIE DI INCONTRI PROPOSTI QUEST'ANNO FARÀ RISCOPRIRE AGLI ISCRITTI IL PROPRIO CORPO ATTRAVERSO UNA RIVISITAZIONE DELL'APPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO IN SENSO YOGICO, INTEGRANDO LO STUDIO DELL'ANTICA SIMBOLOGIA ORIENTALE DELLO YOGA CON ELEMENTI DI ANATOMIA E FISILOGIA MODERNA, PER CONOSCERE LA COLONNA VERTEBRALE, RINFORZARLA E PREVENIRE I DOLORI DI SCHIENA.

NEI SEMINARI PROPOSTI SI PRATICHERANNO SEMPRE POSIZIONI DEL CORPO, RESPIRAZIONI E MEDITAZIONI SPIEGATE IN MODO DETTAGLIATO E ALTAMENTE DIDATTICO. PARTE DI CIASCUN INCONTRO SARÀ DEDICATO ALLO STUDIO DELLA FILOSOFIA ALLA BASE DELLO YOGA E ALLA SIMBOLOGIA DEL CORPO UMANO.

QUESTO CAMMINO VERSO UNA "CONSAPEVOLEZZA SUPERIORE" - ASSOLUTAMENTE APERTO A TUTTI, PRINCIPIANTI E AVANZATI - SI ARTICOLERÀ IN 6 INCONTRI TEORICO-PRATICI (UN WEEK-END AL MESE) CHE AVRANNO COME OGGETTO I SEGUENTI TEMI:

1) - (22-23 OTTOBRE) YOGA PER LA SCHIENA

La colonna vertebrale: anatomia, fisiologia e simbologia.

I vari tratti della colonna vertebrale e gli esercizi per prevenire i dolori di schiena.

2) - (26-27 NOVEMBRE) YOGA PER IL BACINO, LE GAMBE E LA REGIONE SACRO-LOMBARE

Esercizi di yoga per percepire e sbloccare gli arti inferiori, le anche e il bacino.

Il bacino come dimora dell'inconscio e di tensioni legate allo stress e alla sessualità.

3) - (17-18 DICEMBRE) YOGA PER L'ADDOME, IL TORACE E LA REGIONE DORSALE

Esercizi di yoga per percepire e sbloccare il dorso, l'addome e la cassa toracica.

Esercizi per l'addome, le costole e il tratto dorsale. Il cuore e i suoi ritmi: la coerenza cardiaca.

4) - (21-22 GENNAIO) YOGA PER L'ARTICOLAZIONE SCAPOLO-OMERALE, LE BRACCIA E LA REGIONE CERVICALE

Esercizi per aprire l'articolazione scapolo-omerale, rinforzarla e migliorarne la flessibilità.

L'apertura verso l'alto e lo yoga per collo e testa.

5) - (25-26 FEBBRAIO) L'ARTE DELLA RESPIRAZIONE E IL PRANAYAMA

Re-imparare a respirare, il respiro ritmato e consapevole, respiro e spiritualità.

Il respiro come mezzo per acquisire una maggiore consapevolezza del proprio corpo.

6) - (25-26 MARZO) LO YOGA DEI SENSI, UNO YOGA GLOBALE

Come aprirsi a una consapevolezza superiore del proprio corpo: l'espansione delle percezioni fisiche attraverso la pura consapevolezza (mindfulness).

con il patrocinio di:



PER INFO E PER RICEVERE IL PROGRAMMA COMPLETO

albsurya@hotmail.com +39 335 325477

fabio-turco@libero.it +39 347 674395 |

www.gangayoga.net

Andrea

Fabio