



## APPUNTAMENTI MARZO 2014

«

### Lunedì 3 marzo ore 20:30

#### MEDITAZIONE

Meditare significa semplicemente essere presenti a se stessi, approfondire la propria autocoscienza. Significa anche arrivare a rendersi conto che – ci piaccia o meno – stiamo percorrendo un cammino, il cammino della vita. La meditazione può aiutarci a capire che essendo un percorso, la vita ha una direzione ed è in costante evoluzione, momento per momento e che ciò che accade ora, in questo istante, influenza gli avvenimenti successivi.



«Dovunque tu vada, ci sei già.»  
Jon Kabat-Zinn

### Sabato 8 marzo ore 14:00-17:30

#### LA MEMORIA CORPOREA TRA PSICANALISI E YOGA

Incontro con Sarvagya – Santo Tatano, insegnante di yoga.

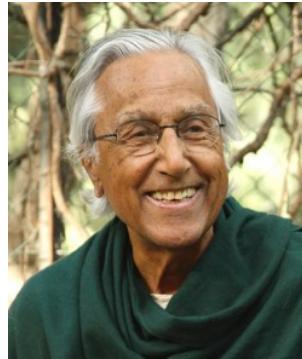


### Lunedì 10 marzo ore 20:30

#### PROIEZIONE DOCUMENTARIO SU RAIMON PANIKKAR

Durata 113 minuti

Raimon Panikkar è considerato uno dei massimi esperti di relazioni interculturali e dialogo interreligioso. Rappresenta uno dei rari esempi di un vero "saggio" contemporaneo, in cui la lucidità della mente serve e segue l'apertura del cuore: in cui la conoscenza del passato e delle tradizioni non è fine a se stessa, o vana nostalgia per il tempo che fu, ma "humus" fertile di creatività per il presente e per il futuro, in cui si è dissolta ogni barriera divisoria tra il sacro e il profano, in cui la vita quotidiana e la vita spirituale non sono due realtà dissociate. La sua immensa cultura poliglotta che abbraccia i rami più disparati del sapere non ha intaccato la sua essenziale semplicità e la sua capacità di commuoversi per le piccole cose. Il documentario propone il ritratto appassionante di un uomo che pratica l'arte più importante, forse l'unica che veramente conta: l'arte di vivere. Il filmato fa parte del ciclo "Il filo d'oro: incontri con uomini e donne straordinari" diretto da Werner Weick. «Fin dai tempi più antichi, il filo d'oro è il simbolo di un sapere che nasce dall'esperienza personale e che è libero dai condizionamenti istituzionali. È un filo perché rappresenta la continuità di un'esperienza sempre antica e sempre nuova ed è esile perché in ogni generazione questa consapevolezza viene mantenuta da una minoranza di individui. Questo filo è d'oro perché è immortale: resta sempre, anche nei periodi più caotici e oscuri; a volte più apparente, a volte più nascosto.»



«I saggi non dicono tutto quello che pensano, ma pensano tutto ciò che dicono.»  
Raimon Panikkar

**Sabato 15 marzo ore 15:30-17:30**

### **YOGA BIMBI**

L'appuntamento si propone di far sperimentare ai bambini tra i 5 e 10 anni i suoni, le forme e i colori del fascino dello yoga, che viene raccontato attraverso giochi e musiche, per imparare a conoscersi e ascoltarsi, sviluppare curiosità e autocontrollo.



**Lunedì 17 marzo ore 20:30**

### **SCAMBIO REIKI**

Il Reiki di Mikao Usui è un antico sistema di guarigione attraverso l'imposizione delle mani: si tratta di una guarigione che va oltre i sintomi fisici, agendo sulle cause più profonde. Durante la serata è possibile ricevere un trattamento per aumentare e armonizzare la propria energia vitale universale.



**Lunedì 24 marzo ore 20:30**

### **FORMAZIONE CONTINUA PER INSEGNANTI YOGA**

L'incontro – riservato a coloro che hanno ottenuto l'abilitazione all'insegnamento – rappresenta un importante momento di confronto e di aggiornamento sulle diverse tematiche dello yoga.



**Sabato 29 e Domenica 30 marzo dalle 10 alle 17.30**

### **TEATRODANZA**

Il corso è rivolto a coloro che intendono effettuare un lavoro di ricerca nell'ambito del sistema corpo-voce considerato strumento principale nell'interazione con l'ambiente esterno, per esprimere il sentimento interiore. Le lezioni comprendono una parte di training di riscaldamento fisico e psichico, un'altra parte di tecnica biomeccanica e vocale ed infine un tempo destinato all'improvvisazione dove far fiorire la creatività di ciascuno



## **FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA**

**Sabato 8 marzo ore 9:30-17:30** (I e III anno)

**Domenica 9 marzo ore 9:00-17:00** (III anno)

**Domenica 16 marzo ore 9:30-17:30** (I anno)

Durante queste giornate intensive di formazione vengono approfonditi gli aspetti teorici e la pratica dello yoga integrale. La scuola ha una durata quadriennale e si avvale di docenti specializzati e maestri indiani.



«Yoga Citta Vritti Nirodha»  
(Lo yoga è la sospensione delle  
modificazioni della mente.)  
*Patañjali*

## LEZIONI SETTIMANALI

### **YOGA INTEGRALE (CORSO BASE)**

**Lunedì ore 16:30-18:00**

**Martedì ore 9:15-10:45 | 13:00-14:15 | 18:00-19:30**

**Giovedì ore 18:30-20:00 | 20:30-22:00**

Si impara a conoscere e ascoltare il proprio corpo più in profondità praticando asana (posizioni), respirazione e rilassamento.



Lo yoga è l'unione tra il nostro Sé e il Sé cosmico.

### **YOGA INTEGRALE (CORSO AVANZATO)**

**Martedì ore 20:00-21:30**

Si perfezionano gli asana, il pranayama (tecnica che utilizza la respirazione per controllare ed espandere il prana), e altre tecniche più avanzate.

### **KIRTAN**

**Martedì ore 21.30-22.30**

La pratica consiste nella ripetizione di mantra (vibrazioni sonore) con ritmo e accompagnamento musicale per espandere la propria coscienza spirituale.



### **YOGA IN GRAVIDANZA**

**Giovedì ore 16:30-18:00**

Attraverso la pratica dello yoga le future mamme acquisiscono maggiore consapevolezza ed entrano in contatto con il loro sé profondo e la nuova vita che portano in grembo. Con gli esercizi di movimento il corpo viene mantenuto flessibile per prepararsi al parto, la mente calma e gioiosa; si lavora sul respiro per allungarlo e farlo diventare più profondo in modo da nutrire il figlio, che respira attraverso la madre.



### **YOGA POST-GRAVIDANZA PER MAMMA E BIMBO**

**Giovedì ore 15:10-16:00**

Il corso propone alle mamme con bimbi di età superiore a tre mesi una diversa esperienza di unione con il loro figlio, per accompagnarli verso una maggiore consapevolezza del proprio corpo attraverso il contatto fisico. Contemporaneamente le madri hanno l'opportunità di dedicarsi del tempo per ritrovare l'equilibrio psicofisico senza separarsi dal bambino.



### **GINNASTICA DOLCE**

**Martedì ore 11:00-12:00**

Il corso è un modo delicato per prendersi cura del corpo e della mente. Attraverso movimenti curati e alla portata di tutti è possibile riportare armonia nell'intero essere.



## **TAI CHI**

**Lunedì ore 18:30-20:00**

Il Tai Chi Chuan è una tecnica di circolazione dell'energia vitale (Chi) e di concentrazione della mente, basata su una serie continua di posizioni dinamiche, con movimenti lenti e dolci. La pratica costante aiuta a sciogliere i blocchi energetici, sviluppa consapevolezza e armonia nell'intero essere.



## **TABLA PRACTICE**

**Venerdì ore 18:00-20:00**

Studio dello strumento indiano antico, ritmi e qualità dell'emissione sonora.



## **TEATRO DANZA**

**Mercoledì dalle 19:30-21:00**

Lezioni dedicate all'uso consapevole ed espressivo del mezzo corporeo, tecniche della danza contemporanea, della voce, e dell'improvvisazione, in un'ottica dinamica di esplorazione del proprio sé.

