

ANATOMIA DEL SISTEMA FASCIALE E PREPARAZIONE ALL'ASANA CON GRAZIANO TONOLINI

12 GENNAIO H 14.00/17.00	La colonna vertebrale in movimento e il concetto di bio-tensegrità nell'architettura dell'organismo umano <ul style="list-style-type: none">- La colonna vertebrale nei diversi piani dello spazio: anatomia in azione- Funzionamento delle strutture miofasciali secondo il modello della biotensegrità- Pratica coerente con l'argomento	€ 40
8 FEBBRAIO H 10.00/13.00	Il diaframma, il pavimento pelvico, il loro ruolo centrale nel corpo <ul style="list-style-type: none">- Anatomia miofasciale del diaframma e del pavimento pelvico- Rapporti del diaframma con il sistema digerente, nervoso, circolatorio, linfatico- Il ruolo del diaframma nella funzione respiratoria e nel controllo della postura statica e dinamica- Pratica con focus su diaframma e pavimento pelvico	€ 40
9 FEBBRAIO H 10.30/13.00	La mente diffusa: Propriocezione e Interocezione, la fascia come organo senso-motorio essenziale per la consapevolezza corporea <ul style="list-style-type: none">- Funzionamento della propriocezione, anatomia e funzione dei meccanocettori- L'interocezione, il nostro "senso interno"- Gli stati sensomotori e interocettivi sono elementi costitutivi di ciò che chiamiamo emozioni- Orientamento nello spazio ed equilibrio, collaborazione tra recettori cutanei e occhi, pratica in sala- Pratica in sala: stimolazione sensoriale della fascia superficiale e pratiche Yoga non duale	€ 35

<p>15 MARZO H 10.00/13.00</p>	<p>La reazione fisiologica di stress e infiammazione: due processi vitali per la sopravvivenza dell'organismo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sistema nervoso parasimpatico e ortosimpatico - La teoria polivagale di Stephen Porges e relative applicazioni nella pratica Yoga (sblocco di collo e spalle) - Stress, infiammazione e meccanismi endocrini - Esempi di pratica Yoga per contrastare stress e infiammazione che protrandosi nel tempo possono diventare cronici e per stimolare il tono vagale. 	<p>€ 40</p>
<p>16 MARZO H 14.00/17.00</p>	<p>L'attività fisica e respiratoria della pratica Yoga come stimolo per la salute del Sistema fasciale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caratteristiche strutturali della MEC (Matrice Extra Cellulare) e connessioni con gli altri sistemi corporei - Effetti della sedentarietà, delle posture scorrette, dell'infiammazione cronica sul modellamento della fascia - Come la MEC e le cellule in essa immerse reagiscono alle forze meccaniche che favoriscono meccanismi bio-chimici benefici - Pratica Yoga coerente con l'argomento 	<p>€ 40</p>
<p>13 APRILE H 14.00/17.00</p>	<p>L'elasticità della fascia e la pratica Yoga: alcuni suggerimenti tratti dalle recenti ricerche sulla struttura fasciale e il suo comportamento nel movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> - La trasmissione miofasciale delle forze: l'unità del Sistema fasciale L'architettura dell'acqua nella MEC - La fascia che scorre: le scoperte del chirurgo Jean-Claude Guimberteau e il sistema microvacuolare - Diversi stili di Yoga stimolano aspetti diversi del Sistema fasciale - Il ritorno elastico del tessuto fasciale. Applicazione in sequenze di pratica fluide e silenziose 	<p>€ 40</p>
<p>FILOSOFIA E INDOLOGIA CON IL PROF. MAURO BERGONZI</p>		
<p>12 APRILE H 11.00/13.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Introduzione e chiave di lettura agli Yogasūtra di Patañjali 	<p>€ 30</p>

10 MAGGIO H 14.00/16.00	- Lo yoga classico: lettura e commento di brani scelti dagli Yogasūtra di Patañjali	€ 30
11 MAGGIO H 14.00/17.00	- Lo yoga classico: lettura e commento di brani scelti dagli Yogasūtra di Patañjali	€ 40