MODULI APPROFONDIMENTO DEL CORSO YOGA SAMATVA FRUIBILI SINGOLARMENTE A PONTOGLIO (BS)
CONTEMPORANEAMENTE ON LINE SU ZOOM
per allievi avanzati e aggiornamento insegnanti a cura di Aipy asd

ASANA E RIEQUILIBRIO POSTURALE ED ENERGETICO CON CLEMI TEDESCHI

27 GENNAIO **H 14.30/18.30**	- Breve inquadramento storico/ filosofico dell'asana nel Raja Yoga, nell'Hatha Yoga e nello yoga tantrico non duale del Kashmir secondo la trasposizione contemporanea di Eric Baret. - asana "educativi": come preparare il corpo grossolano rimuovendo i principali blocchi	€ 50
28 GENNAIO **H 9.00/13.00**	- Confronto tra il concetto di postura e di asana - I principali gruppi di asana in rapporto alla legge di gravità - Consapevolezza dell'azione della forza di gravità e sviluppo della capacità di armonizzare la propria azione/postura	€ 40
24 FEBBRAIO **H 10.30/12.30** **H 14.00/16.00**	- Percezione del radicamento nei diversi gruppi di asana - Esercizi per affinare la propriocezione - Pratica dei principali asana per armonizzare forza, flessibilità, stabilità e leggerezza - Esercitazioni	
25 FEBBRAIO **H 9.00/10.30**	- Importanza fisica e simbolica della colonna vertebrale e delle tre principali nadi - Relazione tra canalizzazione del respiro e mobilità della colonna vertebrale nella pratica	€ 25

24 MARZO **H 11.00/12.30**	- La circolazione pranica nei diversi asana: bandha, mudra, respirazione in *āsana* - Sequenze di asana con bandha, mudra e pranayama - Sequenze di asana per regolare tamas e rajas e accrescere sattva	€ 25
6 APRILE **H 10.30/13.00**	- Il rilassamento: contenuti e modalità di conduzione - Pratiche di rilassamento guidato per l'affinamento della circolazione energetica - Esercitazioni	€ 35
11 MAGGIO **H 16.00/19.00**	- Criteri pedagogici, fisiologici ed energetici per la costruzione di sequenze di hatha yoga e yoga tantrico non duale nella sua trasposizione contemporanea - Sequenze di asana mirate allo sviluppo dell'attitudine meditativa	€ 40
8 GIUGNO **H 14.00/16.00**	- Correzione degli asana: come guidare, cosa osservare, come intervenire - Elementi di deontologia professionale - Esercitazioni	€ 30
ANATOMIA E POSTURA CON GRAZIANO TONOLINI		
28 GENNAIO **H 14.30/17.30**	- Teoria del tessuto connettivo in generale e della miofascia in particolare: i principali percorsi miofasciali così come ipotizzati da Myers e collaboratori - Pratica: sblocchi, sequenze e asana per sentire in azione come si connettono nel movimento e nello stiramento/contrazione muscoli, legamenti, tendini, aponeurosi, che compongono un percorso fasciale);	€ 35

24 FEBBRAIO **H 16.00/19.00**	- Funzionamento del diaframma, connessioni fasciali con l'ileopsoas ed il pavimento pelvico, pratica yoga in sala coerente con l'argomento	€ 40
25 FEBBRAIO **H 10.30/13.00**	- La cintura scapolare, il collo, le spalle, le braccia, il tronco - Focus sui meridiani miofasciali delle braccia, superficiale e profondo, sul meridiano a spirale e quello laterale, sulle connessioni con quello superficiale anteriore e posteriore - Correlazione tra cintura scapolare e cintura pelvica - Pratica Yoga Samatva con sblocchi, automassaggi, sequenze, asana	€ 35
23 MARZO **H 10.30/13.00**	- I piedi, le ginocchia, le anche, i percorsi miofasciali posteriori, anteriori, laterali e a spirale, che partono/arrivano al piede ma comprendono traiettorie miofasciali fino alla nuca/scalpo	€ 35
24 MARZO **H 14.00/17.00**	-Sblocchi e pratiche preparatorie per stimolare il risveglio e detensionamento della miofascia, sequenze ed asana sperimentate soprattutto nelle gambe come funzione radicante e antigravitaria e conseguente azione di alleggerimento della parte superiore	€ 40
7 APRILE **H 14.30/17.00**	- Approfondimento della linea miofasciale a spirale e della linea laterale, integrando le competenze teoriche con la preparazione di asana in flessione laterale e torsione come, per esempio, Trikonasana e varianti	€ 35
PRANAYAMA CON STEFANIA REDINI		
24 MARZO **H 9.00/12.30**	**1° PARTE: GESTO E RESPIRO, CONDIZIONAMENTI E LIBERTÀ** - luoghi comuni ben radicati sul coordinamento gesto/respiro - il movimento crea il respiro, non il contrario	€ 45

	- approccio "yogico" libertà o nuovi schemi? - creazione e risoluzione di schemi respiratori **-** sequenza per lo spazio di respiro nel corpo **2° PARTE: IL RESPIRO NEL CORPO, RITMO E SISTEMA RITMICO** - come si intende qui il pranayama - valenza salutistica di alcuni pranayama - i 9 spazi di respiro	
6 APRILE **H 14.00/18.30**	- sequenza di polarizzazione ritmica - Vibhaga Pranayama, il respiro lobulare. - Prana Hasta Mudra nel Mahat Yoga Pranayama **3° PARTE: IL CORPO NEL RESPIRO, IL DENSO E IL SOTTILE** - come si intende qui il pranayama - il respiro di spazio - superare la dualità tensione-rilascio - non intenzione, ma intensità	€ 50
7 APRILE **H 9.00/11.30**	- Approfondimento della pratica - sequenza per la presa di asana nella vacuità	€ 40
MEDITAZIONE CON GIOIA LUSSANA		
11 MAGGIO **H 10.30/12.30** **H 14.00/16.00**	- Il significato del termine meditazione e un quadro generale delle esperienze e delle pratiche in cui si articola la meditazione - La meditazione buddhista dal buddhismo antico fino al tardo Mahāyāna indiano (*bhāvanā-krama*) e al buddhismo tibetano e cinese	€ 50
12 MAGGIO **H 11.00/13.00**	- La meditazione nel *Patañjala-yoga* (*samādhi*)	€ 30

8 GIUGNO **H 16.00/19.00**	- Le pratiche contemplative dello Haṭha-yoga - Alcuni spunti comparativi con le pratiche meditative di matrice greca della tradizione mistica occidentale: stoica, platonica e neoplatonica	€ 40
9 GIUGNO **H 11.00/13.00**	- L'approccio krishnamurtiano e alcuni esempi di meditazione contemporanee (F. Ostaseski e Chandra Livia Candiani)	€ 30
FILOSOFIA E INDOLOGIA CON IL PROF. MAURO BERGONZI		
12 MAGGIO **H 9.00/11.00**	- Il pensiero sapienziale indiano fra 'filosofia', 'religione' e 'soteriologia'	€ 30
12 MAGGIO **H 14.30/17.30**	- Sviluppi del pensiero vedico dalle origini alle *Upaniṣad* -La *Bhagavadgītā*: il dilemma etico fra *sva-dharma* e *sanātana-dharma*; l'assoluto personale (*īśvara*) e impersonale (*brahman*); *jñāṇa-yoga, bhakti-yoga* e *karma-yoga*; l'approccio non-dualista	€ 40
9 GIUGNO **H 9.00/11.00** **H 14.30/17.30**	- Lo sviluppo del pensiero vedāntico - Il sāṃkhya pre-classico dalle *Upaniṣad* antiche all'epica	€ 50

NADA YOGA CON QUIRINO BERTOLI		
27 GENNAIO **H 10.30/13.00**	- Fondamenti teorici e finalità - Esercitazioni pratiche con le principali tecniche di Nada Yoga - Corretta intonazione del Mantra AUM e di altri Mantra protettivi	€ 25
25 FEBBRAIO **H 14.30/17.00**	- I principali mantra vedici - Canto delle scale terapeutiche per la trasformazione dei blocchi emotivi - Esercizi fondamentali di canto armonico	€ 35
7 APRILE **H 11.00/13.00**	- Introduzione alla meditazione del suono - La nota tonica personale	€ 30