



YOGA FESTIVAL

FESTIVAL INTERNAZIONALE DI YOGA E AYURVEDA - 5° Edizione

8 / 9 / 10 Ottobre 2010

Superstudio Più Via Tortona, 27 MILANO

PROGRAMMA VENERDI 8 OTTOBRE

ORE 10.00 - 13.00 - SALA I

IL SENSO DEL TATTO

L'espansione tattile – Silenzio e sensorialità nello shivaismo del Kashmir

Tantrismo Kashmiro

Conduce **ERIC BARET-** Coordinamento e traduzione **Stefania Redini**

Seminario Intensivo

Pratica intensa - Livello avanzato

Contributo € 40

Descrizione della pratica

Nella tradizione shivaita non duale del Kashmir il corpo è un campo d'ascolto privo di intenzione e di direzione, la sensibilità in risveglio diventa il nostro strumento di esplorazione. L'esplorazione di una corporeità senza aspettative né impazienza può verificarsi quando la mente si libera dalla sua fantasia di voler divenire, accumulare e proteggersi. Il cuore della pratica dello shivaismo del Kashmir è lasciare, senza intenzione, che l'organismo trovi la sua disposizione innata : non azione della mente e passione del sentire. L'apprendimento della sensibilità consiste nel rendersi conto di quanto la sensazione è poco presente, e di quanto il corpo sia generalmente "pensato" . un corpo di affermazione e di difesa che imbavaglia il corpo di vibrazione, ricettacolo della vera tranquillità. La pratica delle posizioni con il solo corpo tattile favorisce la presa di coscienza dell'anandamayakosha, corpo di energia illimitato, riflesso della coscienza"

"Si evochi simultaneamente la totalità dell'universo e del proprio corpo come se fosse fatta di coscienza. Liberi dalla dualità, si risveglia l'apertura"

Vojnanabhairavantra

L'incontro si articola su 2 e 45 minuti. In conclusione è previsto uno spazio di domande/risposte.

ERIC BARET - FRANCIA

Giovanissimo, verso la fine degli anni sessanta, Eric Baret incontra Jean Klein, autentico ricercatore spirituale, iniziato all'arte dello yoga da maestri del Kashmir e dell'Himalaya. Durante numerosi viaggi in India ebbe modo di frequentare alcune fra le più alte spiritualità allora viventi, quali Ma Ananda Mayi e Nisargadatta Maharaji. Da allora si consacra allo studio della tradizione non duale, come espressa nella linea dello yoga Kashmiro, e condivide le sue scoperte nel corso di incontri in Europa, Stati Uniti e Canada. Con la sua pratica, Eric trasmette una straordinaria qualità di presenza, che contagia inevitabilmente la parte del nostro essere che ha nostalgia di una dimensione più vera e profonda.

www.bhairava.ws - www.yogagenova.it

ORE 14.00 - 17.00 - SALA I

IL SENSO DELLA PIENEZZA ATTRAVERSO IL TATTO

Consacrazione del corpo e rituale di pienezza

Iyengar Yoga

Conduce **CHRISTIAN PISANO**

Seminario intensivo

Pratica intensa - Insegnanti ed allievi intermedi

Contributo € 40

Ogni allievo ha bisogno di: 4/5 coperte, 2 cinture, 1 mattone di legno.

Attenzione! Sarvangasana verrà insegnato soltanto agli allievi che avranno un supporto adeguato ovvero un minimo

di 3 coperte, 1 cintura, 1 sostegno.

Descrizione della pratica

L'odore, il sapore e il colore risiedono in modo sottile rispettivamente nella terra, nei vari principi fino a quello degli elementi costitutivi, e fino a mâyâ. Nulla vieta perciò che in base a questo principio una certa sensazione tattile sottile - cui gli yogin aspirano di continuo - possa trovarsi sin nel principio Potenza. Alla fine di questa sensazione si avvera una conoscenza essenziale di un puro etere. Chi è immerso in essa raggiunge la suprema conoscenza naturata di luce propria.

Abhinavagupta Tantraloka XI, 29-31

CHRISTIAN PISANO - FRANCIA

Pratica Iyengar Yoga da più di trent'anni raggiungendo la qualifica di Advanced Teacher in questo stile. Ha soggiornato molti anni in India per perfezionarsi con il suo Maestro Shri B.K.S. Iyengar. La sua inclinazione filosofica lo porta verso un approccio non-duale del sistema Trika, più comunemente conosciuto come Shivaismo Kashmiro. Il suo libro "la contemplazione dell'Eroe. Lo Yoga nella luce degli insegnamenti di B.K.S. Iyengar e dello Shivaismo Tantrico Kashmiro" con prefazione di shri B.K.S. Iyengar è di prossima pubblicazione.

www.anuttara.com

ORE 17.15 - 20.15 - SALA 1

IL SENSO DELLO SPAZIO

La sorgente del gesto e della sensazione corporale

Tradizione Van Lysebeth

Conduce **WILLY VAN LYSEBETH**

Seminario intensivo

Pratica intensa - Livello avanzato - Per insegnanti

Contributo € 40

Descrizione della pratica

I gesti e reazioni viscerali contengono lo stesso mistero della sensazione visive.

Applichiamo il "distacco" dalla motilità: esercizi tonici, l'immobilità ritmata, l'immersione nelle forme dinamiche degli âsanas e del pranayama.

Pratiche posturali con gli occhi chiusi ed immobili.

WILLY VAN LYSEBETH - BELGIO

Figlio di André, Willy scopre la passione per lo Yoga intorno ai diciassette anni. Nel 1962, intraprende gli studi di psicologia, che saranno poi completati da diverse formazioni tra cui la psicanalisi: i suoi interessi verso la psicoterapia lo portano verso la psicosomatica attraverso anche la comprensione dei messaggi dei sogni, lo studio dell'autismo infantile, il dolore. Egli approfondisce lo studio del "soffio", la meditazione, la relazione, la pedagogia dello Yoga, la psicologia e il mito comparato.

wilvanlys@hotmail.com

ORE 10.15 - 13.15 - SALA 2

I SENSI DI SIMPATIA ED EMPATIA

Jaanendria e Kaarmendriya, i sensi della percezione e dell'azione

Anusara Yoga

Conduce **PIERO VIVARELLI**

Seminario intensivo

Pratica intensa - Livello avanzato

Contributo € 40

Descrizione della pratica

La pratica di Anusara Yoga raffina i dieci sensi così come definiti dai saggi dell'India. Sono i cinque sensi di percezione (Jaanendria) che ci permettono di comprendere il mondo: udito, tatto, vista, gusto e olfatto; e i cinque di azione (kaarmendriya) che ci consentono di agire nel mondo: parlare, afferrare, camminare, espellere, procreare. Nel corso di queste tre ore, le pratiche degli asana, pranayama e meditazione (secondo i Principi Universali di Allineamento di Anusara) verranno intessute per portare la comprensione dei partecipanti a un livello ancora più profondo e sottile. Il seminario è indicato a studenti intermedi/avanzati e insegnanti anche non Anusara, in grado di eseguire la verticale al muro e urdvha dhanurasana con le braccia tese e con una preparazione di base delle tecniche di pranayama.

PIERO VIVARELLI - ITALIA

Insegnante Certificato di Anusara@Yoga, pratica con John Friend, fondatore di Anusara Yoga, e altri insegnanti di fama mondiale quali ad esempio Desiree Rumbaugh, sin dal 1996. Ha vissuto in India nell'Ashram Guredev Siddha Peeth del

Siddha Yoga dal 1997 al 2000, e studia regolarmente con professori di filosofie e religioni orientali di fama mondiale quali Mark Dyczkowski, Carlos Pomedà e Paul Muller Ortega. Insegna a Bologna all'AtmaStudio e tiene corsi, training per insegnanti e ritiri in Italia e in altri paesi Europei. Diversi suoi articoli sono stati pubblicati su YogaJournal. E' conosciuto per il suo stile di insegnamento creativo, intenso e profondo.

www.pierovivarelli.it

ORE 13.30 - 15.15 - SALA 2

IL SENSO DEL RESPIRO

Guida alla respirazione Yogica

Hatha Yoga

Conduce **AKIRA WATAMOTO**

Seminario

Pratica media intensità - Livello intermedio

Contributo € 25

Descrizione della pratica

In questa classe esploriamo il respiro naturale che è la respirazione più naturale che conosciamo. Lo yoga insegna diversi generi di pranayama, ma per trovare il nostro flusso personale non condizionato dalla mente è importante condurre il respiro come la Natura ci insegna. Abbiamo una naturale tendenza ad adottare condizionamenti nel respirare. Per uscire dalle abitudini errate impariamo il "Pendular Breathing" il QiGong in sessioni a coppie. Questo seminario viene condotto in giapponese e tradotto in italiano.

AKIRA WATAMOTO - GIAPPONE

Fin dall'adolescenza Akira ha praticato Yoga sotto la guida del padre, e iniziato a insegnare nel 1994.

Si è perfezionato in veri stili di Yoga, Hatha, Raja, Power, Kripalu, Vini, Yn, Chair. Ha codificato il suo personale pensiero su Bandha e Chakra e sostenuto la teoria Corpo-Mente in relazione con l'allineamento delle Asana. Attualmente insegna Hatha Yoga e Viniyasa basati sulla meditazione nel suo studio di Tokio.

www.odaka.it - www.yoga.jp

ORE - 15.30 - 18.30 - SALA 2

IL SENSO DELLA VISTA INTERIORE, LA CHIAROVEGGENZA

Dai sensi all'intuizione

Kundalini Yoga

Conduce **GURU DEV SINGH**

Seminario Intensivo

Pratica media intensità - Livello intermedio

Contributo € 40

Descrizione della pratica

La trasformazione: dallo stato percettivo allo stato intuitivo.

«Nell'essere umano esiste un particolare stato meditativo, o capacità di contemplare, o stato di silenzio, che è un luogo conosciuto e specifico. È uno stato di consapevolezza innato, e colui che medita può raggiungerlo, Karma permettendo e attraverso particolari mappe. Questo stato della mente, silenzioso e privo di condizionamenti, può essere trovato attraverso la disciplina e, naturalmente, la Grazia. Con lo yoga e la meditazione cominciamo a gustarne il sapore, a "ricordarlo" (di fatti lo abbiamo dimenticato). Questo stato della mente meditativa proiettiva è chiamato Sat Nam Rasayam, che in sanscrito significa "Rilassamento nella Vera Identità".

Il Sat Nam Rasayam è uno stato in cui si rivela in noi la possibilità di curare. Questo è un salto. Lo yogi "fa il lavoro" individuale per incontrare la propria consapevolezza. Nel Sat Nam Rasayam (un'estensione naturale del Kundalini Yoga) in questo spazio meditativo incontriamo l'altro, e lo incontriamo incondizionatamente, al punto da sentirlo "in noi". Entriamo in relazione con l'altro attraverso le nostre percezioni, ciò che sentiamo ha a che fare con l'altro. Attraverso il sentire ci liberiamo dai preconcetti e accediamo a un'esperienza incondizionata della relazione, che apre le porte ad insospettabili potenzialità di trasformazione di noi stessi e dell'altro. La cura avviene quando riconosciamo che le percezioni sgorgano da un sottostante stato di silenzio (Shunniya). Quando contattiamo il silenzio e lo possiamo mantenere stabilmente senza distrazioni, oltre il flusso delle sensazioni, comincia ad aprirsi la qualità dell'intuizione».

GURU DEV SINGH - MESSICO

Maestro vivente della tradizione del Sat Nam Rasayan, è venuto in Europa nel 1989 ed ha cominciato ad insegnare il Sat Nam Rasayan, apertamente, assecondando i desideri del suo maestro, Yogi Bhajan, il Maestro di Kundalini Yoga (ben noto attraverso il suo famoso Yogi Tea). Per migliaia di anni il Sat Nam Rasayan è stato una tradizione yogica segreta. Era insegnato in silenzio da un maestro al suo discepolo, e solo pochi studenti molto avanzati avevano questo privilegio. Il processo di training durava parecchi anni, fino a quando lo studente era in grado di riconoscere e mantenere uno stato

di silenzio e di neutralità. I praticanti di questa arte erano ammirati come guaritori eccezionali e gli insegnamenti erano riconosciuti come i più alti gradini della conoscenza logica. L'Università di Colombo ha riconosciuto a Guru Dev Singh una laurea ad honoris per i suoi risultati nel campo della medicina complementare. Yogi Bhanan era convinto che, in tempi di grandi cambiamenti, il mondo avesse bisogno di un forte gruppo di guaritori. Lui desiderava fare in modo che le antiche conoscenze logiche fossero accessibili a tutti gli esseri umani.

www.satnamrasayan.it

ORE 18.45 - 20.30 - SALA 2

IL SENSO MOTORIO, L'ENERGIA IN MOVIMENTO

Lo Yoga in Forma Liquida

Yoga Contemporaneo

Conduce **ROBERTO MILLETTI**

Atelier

Pratica media intensità - Livello intermedio

Contributo € 25

Descrizione della pratica

Un seminario disegnato per esprimere il "Moto ad Onda a Spirale", un simbolo antichissimo che racchiude in sé il concetto di espansione, crescita, creatività. Nell'Onda vi è l'unione tra il moto della superficie e la quiete del profondo, così come nelle pose di Yoga vi è il movimento fisico che esprime il centro di gravità interiore, stabile e fluido, la trasparenza da un lato e il mistero dall'altro. Il corpo in questa sua espressione "liquida" ci rende liberi da qualsiasi vincolo e ci dà la capacità di trasformarci e assumere qualsiasi forma, riempiendo gli spazi e colmando i vuoti, senza mai generare tensione fisica, emotiva e mentale. L'acqua, inoltre, rappresenta nel nostro inconscio la paura; l'interagire con i fluidi corporei, interessati in ogni posa, significa dialogare con le nostre paure più antiche creando la possibilità di superarle. Entra nel "flusso" ed esplora con noi le infinite possibilità che si celano nella profondità di ogni posa!

ROBERTO MILLETTI - ITALIA

Fondatore di Odaka Yoga Contemporaneo®, Roberto Milletti ha iniziato il suo "viaggio" nel mondo dello yoga, delle arti marziali e dello zen all'età di 13 anni. Da oltre 20 anni è leader nell'insegnamento dello Yoga, portando allo Yoga una "visione contemporanea". La sua ricerca lo ha condotto innumerevoli volte in Oriente per comprendere il significato profondo della via da lui scelta. È stato il primo maestro per il Dipartimento di Sicurezza dei Marines dell'Ambasciata americana in Italia, dando una nuova direzione alla preparazione nella difesa personale. "Mente quieta ed azione immediata" sono il suo paradigma, unione di mente e corpo, sia nell'addestramento che nel quotidiano. Negli ultimi 15 anni Roberto ha fondato e diretto i centri "Odaka Yoga Contemporaneo®" in Europa, USA, Australia e recentemente in Giappone. Con i suoi corsi, ha collaborato con importanti istituzioni internazionali, Federazione e organizzazioni sportive. Diffonde il suo messaggio e la sua metodologia attraverso ritiri, corsi di formazione per insegnanti, conferenze, workshop e festival tenuti in tutto il mondo. Roberto è uno degli ambasciatori del Movimento Mondiale di Yoga ed Ayurveda e scrive delle sue esperienze all'estero per alcune riviste di Yoga. La visione di Roberto Milletti riflette le molteplici realtà dello Yoga nel mondo, con l'obiettivo di creare un network comune di incontri e scambi.

www.odaka.it

ORE 15.00 - 18.00 - SALA 3

YOGA E LIBERTA' IL SENSO TERMICO

La Saggezza dell'Età Matura

Tradizione Gérard Blitz e T.K.V. Desikachar

Conduce **BARBARA WOehler**

Seminario intensivo

Pratica media intensità - Per Insegnanti

Si rilascia attestato di partecipazione FMY - Federazione Mediterranea Yoga

Contributo € 40

Descrizione della pratica

Se ci si lascia condizionare dall'idea della menopausa come un disastro inevitabile, da dover tollerare contro voglia, allora si cercheranno tutti i rimedi possibili da quelli allopatrici a quelli alternativi per alleviarne i sintomi. Se invece si vede nella menopausa una transizione evolutiva e una crescita piena di significati da scoprire, allora la si potrà ridimensionare. Sta a noi scegliere il modo in cui affrontare le nostre difficoltà. La transizione che caratterizza l'inizio della menopausa è un processo naturale, graduale e limitato nel tempo, non una malattia. Le vampate, per esempio, sono un segnale che il corpo ci invia per farci capire che è necessario cambiare ritmo, rallentare e concedersi maggior riposo. Stabilita la menopausa, l'intuito femminile e la visione d'insieme un tempo accessibili solo nel corso di alcuni giorni del ciclo mestruale, ora sono potenzialmente presenti in modo continuo e determinano una maggiore stabilità emotiva. Emerge la propria saggezza interiore che ci guida verso un nuovo stadio evolutivo. Se si considera

l'importanza della stabilità emotiva nella pratica dello yoga, anche per il raggiungimento dello stato di pratyāhāra (ritiro dei sensi), allora si può dire che la menopausa porti con sé una vera e propria saggezza. Essa crea tutte le condizioni necessarie a un'auto-trasformazione, a una rinascita. Come affrontare dunque questi cambiamenti attraverso lo Yoga?

WOEHLER BARBARA - USA

Laureata in Filosofia, è stata professore di psicologia presso la Loyola University of Chicago (1977-78). Ha tenuto corsi di yoga per la menopausa-maturità presso il Consultorio Familiare USL RM4 (1984-91). Membro fondatore dell'Associazione TRIAD dance, gruppo di ricerca sugli aspetti scientifici ed artistici del movimento, sovvenzionato dal Ministero del Turismo e Spettacolo (1978-83), ha coreografato e danzato in spettacoli di danza contemporanea in Italia e all'estero. Si è diplomata ISFIY (1980-84) nell'unico corso di formazione in Italia tenuto interamente dal maestro Gérard Blitz, ha inoltre studiato con i maestri T.K.V. Desikachar, André Van Lysebeth, Swami Satyananda Saraswati, Yogiraj Sri Swami Satchidananda, Vimala Thakar e all'Himalayan Institute di Swami Rama a Rishikesh. È stata formatrice per le Federazioni Italiana (1990-97) e Mediterranea Yoga (2004-6). Dal 1981 dirige il Centro Studi Yoga Roma. Da trenta anni opera nel campo della ricerca mente-corpo della salute e della prevenzione, interessandosi in particolare all'applicazione dello yoga alle esigenze delle donne in gravidanza-maternità e in menopausa-maturità. Ha curato la pubblicazione del libro *Riflessi nell'animo sul "Ciclo della Vita Femminile"* (poesie e disegni di Maria Gallotti 1883-1965).

www.centrostudiyogaroma.com

ORE 18.15 - 20.00 - SALA 3

IL SENSO DELL'EQUILIBRIO (INTERNO ED ESTERNO)

Pratyahara - affrancarsi dai condizionamenti per espandere il proprio spazio interiore

Ashtanga Yoga di Patanjali

Conduce **GIAN PIERO CAREZZATO**

Atelier

Pratica media intensità - Livello intermedio

Ingresso libero su prenotazione

Consigliamo di portare tappetino per la pratica e cuscino per la meditazione

Descrizione della pratica

Come la pratica dello Yoga tradizionale può portare verso l'equilibrio fisico, mentale ed emozionale utile per affrancarsi dalle influenze esterne ed interne, condizione che si realizza nel Pratyahara, quinto gradino dello Yoga che segna il passaggio dallo Yoga esterno allo Yoga interno.

GIAN PIERO CAREZZATO - ITALIA

Nasce a Milano nel 69 ed incontra lo Yoga all'età di 23 anni. Pratica quindi da 18 anni ed da alcuni anni insegna. Tiene regolarmente corsi di Yoga a Milano in diversi Centri, dopo avere conseguito il diploma presso la Federazione Italiana Yoga con una tesi in Yoga e disabilità. La base della sua pratica è l'Ashtanga Yoga codificato negli Yoga Sutra di Patanjali.

www.yogabile.it

ORE 16.00 - 17.45 - SALA CONFERENZE

CONFERENZA - Il senso della vita

L'armonica fusione del senso del Sè e dell'Altro

Le neuroscienze e lo Yoga - La Biosofia

Conduce **LUCIANO MARCHINO**

Incontro e pratica

Pratica intensa - Livello intermedio

Ingresso libero

Descrizione della pratica

Il metodo della Biosofia, introdotto da Marchino, rappresenta una sintesi del pensiero dei suoi Maestri, molto diversi tra di loro sia per metodologia operativa che per visione etica. Negli anni, terminati gli studi istituzionali, ha sempre più integrato nella pratica il pensiero di altri maestri la cui visione ha inaugurato le tradizioni del buddhismo, del taoismo dell'induismo e del cristianesimo dei padri del deserto. Da oltre trent'anni pratica un Mantra aramaico di apertura spirituale. Così i tre principi della Biosofia suonano, lentamente, dolcemente, profondamente.

LUCIANO MARCHINO - ITALIA

Ha introdotto l'Analisi Bioenergetica in Italia a partire dalla metà degli anni settanta. Psicologo e psicoterapeuta è attualmente idirettore scientifico di IPSO (Istituto di psicologia somatica) e docente di Psicologia clinica presso l'Università degli Studi di Milano Bicocca. Autore di numerosi saggi, ha fondato nel 1995 *Anima e Corpo*, la prima rivista internazionale di Psicologia Somatica, attualmente disponibile in internet al sito www.biosofia.it, tra i suoi libri *Bioenergetica* (Xenia, 1995) e con Monique Mizrahil *Il corpo non mente* e *Counseling* (Frassinelli 2004, 2007). Dirige la

Scuola di Counseling di IPSO. IPSO è l'evoluzione attuale delle due realtà che lo hanno preceduto: l'Istituto di Bioenergetica Wilhelm Reich e il Centro Radix entrambi voluti e diretti da Marchino. Dal primo si è poi sviluppata la Società Italiana di Bioenergetica, cocreata con gli allora responsabili del Core Institute di Roma. Da sempre IPSO ha scelto di mantenere il massimo dell'apertura verso tutti i paradigmi della P.S. e verso le discipline spirituali esperienziali e non dogmatiche. IPSO è attualmente riconosciuta come Scuola di Counseling da ASSOCOUNSELING e da SICO (Società Italiana di Counseling). Tra i maestri di riferimento spiccano per l'ambito psicologico W.Reich, A.Lowen, G.Grossman, C.Rogers e Malcolm, Katerin Brown. Ciascuno dei collaboratori di IPSO è libero di portare la propria ricchezza spirituale tanto nel lavoro clinico quanto nella ricerca.

www.biosofia.it

ORE 18.00 – 20.00 - SALA CONFERENZE

CONFERENZA

Qi e Prana Zen e Yoga, due tradizioni a confronto. Seguono esercizi energetici di consapevolezza

Zen e Hatha Yoga

Conducono **CARLO TETSUGEN SERRA e ANTONIO NUZZO**

Incontro e pratica

Pratica soft - Multilivello

Ingresso libero

Descrizione della pratica

Le corrispondenze e visioni tra i Chakra e i Punti Energetici dei Vasi Concezione e Vaso del Governo.

CARLO TETSUGEN SERRA - ITALIA

Di rientro da Tokyo, ricevuto il Dharma nel lignaggio di Harada Roshi dal M. °Testsujyo Deguchi, fonda in Italia ENSO-JI il Cerchio: Monastero Zen in città' e SANBO-JI Tempio Zen dei Tre Gioielli: monastero Zen in montagna. Tetsugen Serra Master Shiatsu ha trasformando lo Shiatsu in viva pratica Zen. Zazen e' Essere Intimi con L'Universo.

“Lo Zazen e' rimanere seduti nell'attività' del silenzio del nostro corpo, della nostra mente che divengono partecipi e Uno dell'intero Universo. Zazen non e' un punto nella nostra vita, ma l'esperienza continua senza inizio e senza fine del nostro Essere”.

www.monasterozen.it

ANTONIO NUZZO - ITALIA

Inizia giovanissimo all'età di 16 anni la pratica di yoga e nel 1970 diventa allievo di André e Denise Van Lysebeth. Dal 1973 insegna a Roma tenendo corsi regolari e seminari in Italia e all'estero. Nel 1976, in India, diventa discepolo diretto di Swami Satyananda, prende il nome di Advaita e si dedica alla pratica del Kriya e del Tantra Yoga. Nel 1973 partecipa alla fondazione della Unione Europea delle Federazioni Nazionali di Yoga a Zinal e nel 1974 è fondatore della Federazione Italiana Yoga di cui sarà presidente per 10 anni (1977-1987). Nel 1977 organizza a Roma il primo corso triennale di formazione per insegnanti di yoga.

Nel 1986, incontra Vimala Thakar, ricercatrice del profondo, con la quale intraprende la via del silenzio che lo porta a scoprire e a sviluppare l'osservazione come mezzo fondamentale di ricerca per comprendere il condizionamento prodotto dall'attività' razionale e inibita della mente.

www.centrostudiyogaroma.com

ORE 17.00 – 20.00 - SALA YANTRA

I SENSI VISCERALI

Shodhanam e Moksha - Shatkarman - Purificazione e Liberazione

Sagar Yoga

Conduce **LORENZA FERRAGUTI**

Seminario intensivo

Pratica intensa - Per Insegnanti

Si rilascia attestato di partecipazione ISYCO - Istituto per lo studio dello Yoga e della cultura orientale

Contributo € 40

Descrizione della pratica

Secondo l'antico testo Gheranda-Samhita, vi sono 7 stadi attraverso i quali l'aspirante spirituale deve passare per raggiungerle la realizzazione, il primo di questi è Shodhanam, dove si inizia ad intraprendere la via, i primi passi di questo nobile viaggio partendo dalle pratiche di purificazione del corpo. In questo incontro verranno trattate le varie purificazioni Dhauti secondo gli antichi testi dell'Hatha Yoga Pradipika, Gheranda-Samitha e Bhavagata Gita, in modo teorico e pratico. Le pratiche proposte sono state riviste con una personale visione (darsana), dall'insegnante in modo da potere essere praticate da tutti con particolare adattamento alla circostanza e al programma.

LORENZA FERRAGUTI - ITALIA

Studiosa di testi delle varie tradizioni yogiche, è stata iniziata alle tecniche di Mantra-Kundalini-Dhyana- Shatkarman in India. Ricercatrice e sperimentatrice delle varie tecniche, ha fondato il Sanga-Yoga un vero e proprio metodo che racchiude le varie branche prima citate. E' docente ISYCO dal 2000, ha pubblicato per l'editrice Manganelli "Risveglio e Guarigione". Paramahansa Satyananda è suo Maestro ed Ispiratore, S.V.Govinda per lo studio della Ayurveda e delle tecniche di purificazione, ed altri prestigiosi maestri incontrati nei vari viaggi in India.

Attualmente sta approfondendo gli studi sulla psicologia indovedica e seguendo la via del Bhakti Yoga.

www.centroyogadarshana.com

ORE 17.00 - 20.00 - SALA MANDALA

GIOCAYOGA

Metodi basati su un antica disciplina per crescere bambini sani e felici

Tradizione Satyananda

Conduce **LORENA PAJALUNGA SWAMI PRAGHYA CAKSU SARASWATI**

Seminario Intensivo

Pratica soft - Per insegnanti

Si rilascia attestato di partecipazione AIYB – Associazione Italiana Yoga Bambini

Contributo € 40

Descrizione della pratica

Durante l'incontro verranno date le basi del metodo Giocayoga, alternando momenti di gioco e pratica ad altri più specificamente pedagogici.

LORENA PAJALUNGA SWAMI PRAGHYA CAKSU SARASWATI - ITALIA

Diplomata presso la Bihar School Di Swami Satyananda Saraswati e successivamente presso la Federazione Italiana Yoga si e' specializzata nell'insegnamento dello yoga ai bambini. Laureata in Scienze dell'Educazione presso l'Universita' degli Studi di Milano Bicocca, conduce presso la stessa Universita' i laboratori di yoga che vengono proposti agli allievi di Scienze della Formazione Primaria.

E' presidente dell'Associazione Italiana Yoga Bambini (A.I.Y.B).

www.aiyb.it

ORE 17.00 – 19.00 - SALA OM (Basement)

IL SENSO DELL'UDITO ESTERIORE ED INTERIORE

Curarsi con la Musica secondo l'Antica Filosofia Vedica

Nada/Mantra Yoga (Lo Yoga dell'Energia) – Il Potere del Mantra by Krishna Das

Conduce **KRISHNA DAS**

Atelier

Pratica soft - Multilivello

Contributo € 25

Descrizione della pratica

Introduzione al percorso dell'individuo dalle origini ad oggi, attraverso lo studio e la sperimentazione dei codici di conoscenza contenuti nel suono e nella vibrazione primordiale. Tecniche dei suoni e delle vibrazioni trascendentali come pratica del "risveglio interiore".

Pratiche di rilassamento e meditazione tramite i Mantra Sanscriti e Tibetani con lo scopo di attivare processi di purificazione dei centri energetici a favore del benessere psicofisico.

Esperienze di contatto con le energie del corpo sottile e dei Chakra "Lo Yoga dell'Energia".

Pratiche di rilassamento e meditazione tramite l'ascolto delle "Melodie Trascendentali".

KRISHNA DAS - ITALIA

Maestro di Sitar e di altri strumenti musicali dell'India, tra i quali Surbahar, Sarangi, Harmonium, ecc.

Molto apprezzato sia in India che in Europa ove tiene stage e concerti per sei mesi all'anno, ha dedicato la sua vita alla musica in cui sa infondere profondo senso di gioia e di incanto interiore. Krishna Das è conoscitore ed interprete della cultura Vedica, in grado di trasmettere con la sua musica le profonde sensazioni di quella antica filosofia di vita. Il maestro Krishna Das, da anni compone ed incide musica trascendentale, "musica dell'anima" con lo scopo di portare l'ascoltatore in profondo stato di rilassamento e di meditazione, raggiunti attraverso Mantra e Nada Yoga. Mantra e Nada Yoga: sono due aspetti dello Yoga che ci informano di tecniche dei suoni e delle vibrazioni trascendentali, nate in India più di 5000 anni fa dai "Veda", che sono considerati i padri dello Yoga. Questo tipo di pratiche portano all'individuo una condizione ottimale per quanto riguarda l'equilibrio psicofisico. I suoni trascendentali hanno la capacità di agire sul corpo sottile dell'essere vivente, in modo particolare dell'essere umano, portandolo a contatto con il proprio sé. La medicina occidentale ha confermato le molteplici proprietà terapeutiche di questo tipo di pratiche sonore adottate da Krishna Das, chiamandole con il termine di "musico-terapia".

Il maestro Krishna Das in vari anni di permanenza in India è stato allievo di grandi maestri spirituali ed artistici.
In particolare ha ricevuto la sua iniziazione artistica dal grande maestro Pandit Ravi Shankar
www.krishnadas.it

ORE 20.30 – SALA YANTRA

SHANTY RAGA

Melodie di Pace - Mantra Meditation

Conduce **KRISHNA DAS - ITALIA**

Pratica Canto corale di Mantra con KRISHNA DAS

Contributo € 10