



YOGA FESTIVAL

FESTIVAL INTERNAZIONALE DI YOGA E AYURVEDA - 5° Edizione

8 / 9 / 10 Ottobre 2010

Superstudio Più Via Tortona, 27 MILANO

PROGRAMMA SABATO 9 OTTOBRE

ORE 9.30 – 11.30 - SALA I

IL SENSO DEL TATTO

L'espansione tattile - Tattilità e creatività nello shivaismo del Kashmir

Tantrismo Kashmiro

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

Seminario

Pratica intensa - Multilivello

Contributo € 25

Descrizione della pratica

Nella tradizione shivaica 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. Cuore dello shivaismo del Kashmir è l'apertura alla ricchezza del corpo. Prima di accostare una posizione, e per tutta la sua durata, la scoperta del risveglio tattile del corpo nel suo insieme sarà sollecitata. Certe zone sono particolarmente importanti da sentire, perchè il loro risveglio permette di distendere numerosi gruppi muscolari. La tattilità del corpo, cioè l'estrema sensibilità presente alla superficie della pelle e la sua espansione nello spazio, si mantiene nella pratica degli asana e pranayama. L'ascolto della pura tattilità, trasposta poi nelle varie situazioni della vita, le trasforma in chiarezza, comprensione non pensata. La corporeità si trasforma tangibilmente, aprendosi ad innumerevoli rivelazioni sensoriali. Senza pretesa di alcun compimento, questi momenti di intensa presenza tattile sono il presentimento della coscienza.

"Che i miei sensi divengano pienezza, purezza, devozione e potenza" *Uptaladeva, Shivastratavali.*

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 11.45 – 13.45 - SALA I

IL SENSO DELLA VIBRAZIONE SONORA

Sentire, ascoltare, divenire - L'universo non è altro che vibrazione

Jivamukti Yoga

Conduce **MICHI KERN**

Seminario

Pratica intensa - Multilivello

Contributo € 25

Descrizione della pratica

Non solo lo Yoga ma anche la ricerca scientifica dimostra che l'intero universo non è altro che una vibrazione. L'universo arrivò a evolversi nel suono di Anhata nadam, che inizialmente non era strutturato. L'Hatha Yoga Pradipika dichiara che il Samadhi o stato di illuminazione si dimostra quando si sente questo suono. Per essere in grado di sentirlo, dobbiamo sviluppare l'abilità di ascoltare. Attraverso la pratica yogica, applicando yama, niyama, asana, pranayama, e in particolare pratyahara e dhyana, così sviluppiamo e raffiniamo l'abilità di un ascolto profondo. Per raffinare la nostra abilità nell'ascolto, dobbiamo per prima cosa scegliere accuratamente cosa ascoltiamo, quindi cominceremo ad apprezzare la buona compagnia e la buona musica. In questa pratica di Yoga, esploreremo i canti degli antichi mantra e la relazione tra asana, respiro, suono e l'immenso valore del silenzio. Ascolteremo anche un po' di musica ispirata che ci condurrà al più alto stato di benessere. E' solo quando impareremo ad ascoltare che saremo in grado di sentire. Quando saremo rilassati e calmi, riusciremo a sentire Nadam, il suono interno che porta con se tutte le risposte; perché come il mistico Sufi Hazrat Inayat Khan diceva " il conoscente del mistero del suono conosce anche il mistero dell'intero universo".

MICHI KERN- GERMANIA

Michi kern è un insegnante certificato di Jivamukti Yoga, co-proprietario del Centro Jivamukti a Monaco e pubblicita nell'edizione tedesca dello Yoga Journal. Da quasi vent'anni è proprietario di diversi ristoranti e locali notturni, per questo motivo, nelle sue lezioni, riesce a coniugare perfettamente ciò che riguarda la vita mondana con la filosofia yoga. Attivista spirituale dal profondo del cuore, è socialmente impegnato a vari livelli: aiuta ex detenuti ed ex tossicodipendenti offrendo loro lavoro presso i propri ristoranti; lavora, inoltre, premurosamente per Hadassah, organizzazione internazionale impegnata nell'apporto di cure mediche ai bambini bisognosi di Israele e Palestina. Questi sono solo due dei suoi numerosi progetti. Michi Kern è da molti anni un vegano convinto, promotore del vegetarianismo etico e a questo proposito proprietario del primo ristorante vegano in Germania. Il suo sogno è quello di arricchire l'idea comune di Yoga, slegandola dalla mera pratica fisica, facendola conoscere attraverso i pensieri, le parole e le azioni e promuovere l'amore, la pace e la comprensione tra tutti gli essere viventi, umani e animali.

www.jivamuktivyoga.com

ORE 14.00 - 16.00 - SALA I

IL SENSO PSICOCINETICO

Iyengar Yoga preliminari e fondamenti della Pratica

Iyengar Yoga

Conduce **CHRISTIAN PISANO**

Seminario

Pratica intensa- Principianti

Contributo € 25

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

"Per colui che, nel proprio corpo, da tutte le parti e tutto insieme, da ogni pensiero discorsivo, medito l'etere, per costui tutto diventa etere" *Vijnana Bhairava*. Usiamo molto spesso le tecniche con un corpo-mente che non è pronto. In questo seminario esploreremo i preliminari ed il processo d'iniziazione alla propria spazialità implicita che preparano per il lavoro più profondo delle asana. Principalmente il processo di integrazione della forma esterna della posizione, usando l'applicazione corretta e secondo i bisogni differenti (Viniyoga).

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 16.15 - 18.15 - SALA I

OLTRE IL CORPO

Bandha, oltre il corpo fisico - Tecniche preparatorie per la Meditazione

Yoga Vinyasa

Conduce **AKIRA WATAMOTO**

Seminario

Pratica media intensità - Multilivello

Contributo € 25

Descrizione della pratica

Teoria: Prima parte - In una visione classica e approfondita dello Yoga asana è fondamentalmente ed essenzialmente utilizzato come veicolo per la meditazione, anche se spesso, molti yogi e yogini utilizzano gli asana al fine di ottenere un effetto fisico e, a volte, insistono tanto su questo aspetto che feriscono il proprio corpo. Questo particolare uso del Bandha, ci serve per entrare nell'aspetto meditativo in qualsiasi asana, evitando, fra l'altro, di ferirsi. In questo seminario esploriamo i significati dei bandha e il modo di praticarli nel lavoro in coppia. Pratica: Guida ai Bandha - Seconda parte - Dopo aver confermato la finalità che ci fanno comprendere il valore dei bandha e il senso profondo della loro applicazione, passeremo ad una pratica più delicata di Yoga Vinyasa, dal "Moving" molto lento, con particolare attenzione interiore ai sensi percettivi, sempre mantenendo la consapevolezza sui bandha. Completeremo quindi con una meditazione in asana che ci permetterà di percepire il "movimento meditativo".

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 18.30 – 20.30 – SALA I

IL SENSO DELLA VISTA

Gli occhi, lo sguardo, la lucidità

Tradizione Van Lysebeth

Conduce **WILLY VAN LYSEBETH**

Seminario

Pratica media intensità - Multilivello

Contributo € 25

Descrizione della pratica

Verranno proposti diversi esercizi oculari, tattili, d'equilibrio, d'attenzione, di respirazione, di intuizione dello spazio, di visualizzazione, che ci aiuteranno a chiarire gli aspetti elencati di seguito: la coscienza delle luci e gli spazi durante la fase del sonno; il terzo occhio e la lucidità; il "sogno bianco". La gestualità oculare nell'equilibrio. La sinestesia: palpare il visibile, ascoltare i colori.

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 9.45 – 11.45 - SALA 2

IL SENSO DELLA LIBERTÀ

Oltre i Sensi per raggiungere lo stato di liberazione Moksha

Hatha Yoga

Conduce **STEWART GILCHRIST**

Seminario

Pratica dinamica - Multilivello

Contributo € 25

Descrizione della pratica

Oltre i Sensi: esplorazione pratica in Hatha Yoga dinamico per portare colui che pratica oltre la mente fino alla consapevolezza della libertà.

STEWART GILCHRIST - SCOZIA

Dopo una grave lesione alla schiena, Stewart sperimenta un recupero stupefacente grazie ad un'intensa pratica di Ashtanga Yoga Vinyasa secondo l'insegnamento classico del grande Maestro di Mysore Sri K Patthabi Jois. Otto anni di intensa Sadhana lo hanno formato anche grazie ad una serie di straordinari incontri con grandi insegnanti di Yoga di

tutto il mondo che hanno avuto un effetto profondo sul suo stile unico di insegnamento. Incontra il maestro londinese Hamish Hendry, Sri Shereshadree e i due insegnanti di Jivamukti David Life e Sharon Gannon. Si qualifica come Maestro di Jivamukti nel 2003 e da quel momento insegna a Londra, alle Hawaii, in Messico, a New York e in India. Tra i suoi "studenti" si annoverano grandi musicisti, attori di Hollywood, calciatori, giudici e altre personalità di spicco. E' il fondatore di Satyagraha Yoga.

www.satyagrahayoga.co.uk

ORE 12.00 – 14.00 - SALA 2

IL SENSO DEL TATTO

Yoga del Tocco - Prendere coscienza della relazione corpo-mente attraverso il respiro e la percezione tattile

Shivaismo del Kashmir

Conduce **ANNIE TRIMOUILLAT**

Seminario

Pratica media intensità - Multilivello

Contributo € 25

Descrizione della pratica

Concentreremo la nostra attenzione su tutto il nostro corpo attraverso respirazioni e sensazioni per incorporare le ricezioni mentali e per trovare la nostra unione tra corpo e mente. Lentamente estenderemo la nostra attenzione sulla percezione di un'altra unione corpo-mente, quella attraverso il tatto.

ANNIE TRIMOUILLAT - FRANCIA

Insegnante di biologia e ricercatrice scientifica. Pratica il cammino Sufi dal 1981 con Omar Ali Shah (Master Naghbandi) da 10 anni. Ha conosciuto Daniel Odier nel 1996 e da allora segue esplorando lo Shivaismo del Kashmir. Insegna questo percorso attraverso molte pratiche specialmente attraverso lo Yoga del tatto.

www.danielodier.com - www.nathaliedelay.com - www.aurorassociazione.org

ORE 14.15 – 16.15 – SALA 2

IL SENSO DELLA GRAVITÀ

L'intelligenza del corpo

Tradizione Vanda Scaravelli

Conduce **DIANE LONG**

Seminario

Pratica media intensità - Multilivello

Contributo € 25

Descrizione della pratica

Un modo di vedere lo Yoga attraverso l'intelligenza del corpo, allenando la mente con le giuste qualità per intraprendere questa "viaggio"; un approccio metodologico basato sull'idea che il centro della colonna vertebrale, tra la quarta e la quinta vertebra, è importante per sentire e spostare il punto focale della gravità del corpo.

DIANE LONG - USA

Diane Long arriva in Italia nel 1970 e si stabilisce a Firenze. Inizia la pratica di Yoga con Donna Holleman nel 1973 e, dopo 3 anni, incontra Vanda Scaravelli. Rimane al suo fianco fino alla sua scomparsa nel 1999. Diane continua ad approfondire le tematiche dell'insegnamento introdotte da Vanda Scaravelli e coniuga un insegnamento a lei ispirato che condivide con allievi in tutto il mondo.

www.dianelongyoga.com

ORE 16.30 – 20.30 – SALA 2

I SENSI

Le percezioni sensoriali nello Yoga Ratna

Yoga Ratna

Conduce **GABRIELLA CELLA**

Seminario intensivo

Pratica media intensità - Per insegnanti ed avanzati

Contributo € 50

Descrizione della pratica

Yoga Ratna, il gioiello dello Yoga, elaborato da Gabriella Cella Al Chamali, è una disciplina basata sulla simbologia, che integra varie forme di yoga (Ghatastha, Hata, Pranayama, Kriya, Mantra, Yantra, Dharana, Dhyana, Yoga Nidra e altre ancora), pratiche ayurvediche e complementi di anatomia e fisiologia, anche nella loro dimensione simbolica. Le particolari posture dello Yoga (asana) attivano i punti focali dell'energia (chakra) e rimandano a una simbologia che è parte integrante del rapporto con se stessi, con la natura, con la molteplicità dell'essere. La pratica costante e la comprensione del significato simbolico permettono di acquisire una maggiore consapevolezza del proprio corpo e dell'unione col mondo esterno.

GABRIELLA CELLA AL CHAMALI - ITALIA

Si avvicina allo Yoga nei primissimi anni '70. Da allora ha continuato ininterrottamente la sua ricerca interiore e nel tempo ha sviluppato una sua personale visione della disciplina elaborando Yoga Ratna, il gioiello dello Yoga, basato sulla simbologia, che integra varie forme di yoga (Ghatastha, Hata, Pranayama, Kriya, Mantra, Yantra, Dharana, Dhyana, Yoga Nidra e altre ancora), pratiche ayurvediche e complementi di anatomia e fisiologia, anche nella loro dimensione simbolica. Continua tuttora i corsi per allievi all'Istituto di Piacenza o incontri di maggiore respiro nella tranquillità del suo Ashram sulle colline piacentine, Istituto Yoga Surya Chandra Marga -Scuola Yoga Ratna. Membro della Yoga Vedanta Forest Academy Himalaya-India, autrice di numerosi testi Yoga tradotti in diverse lingue per Fabbri; Feltrinelli; Sonzogno; Rizzoli; Xenia; Baldini & Castoldi; Dalai-Aliberti.

www.yogaratna.it

ORE 9.30 – 12.30 – SALA 3

IL SENSO DELLA VISTA INTERIORE

L'Astrologia evolutiva nella pratica dello Yoga Ratna

Yoga Ratna

Conduce **DANILA MADAU**

Atelier

Pratica soft - Multilivello

Contributo € 30

Descrizione della pratica

Attraverso la lettura del proprio tema di nascita è possibile conoscere profondamente il proprio animo e la propria direzione evolutiva. Attraverso la pratica dello Yoga Ratna si possono sciogliere blocchi e sofferenze che sono all'origine dei disturbi fisici e delle difficoltà che si incontrano a realizzare sé stessi.

Le asane dello Yoga Ratna sono suggestive ed emozionanti ed in grado di far emergere in chi le pratica e le mantiene un caleidoscopio di sensazioni.

NOTE IMPORTANTI

L'incontro avrà una durata di tre ore: parte teorica (45 min), parte pratica (1 ora e 45 min), spazio a domande (30 min). I partecipanti all'atto dell'iscrizione devono indicare i propri dati per la stesura del proprio tema di nascita da parte dell'insegnante. I dati necessari sono: nome, cognome (facoltativo), data, luogo e ora di nascita, precisando se l'ora è antimeridiana o postmeridiana (ad es. se nati alle due del pomeriggio indicare ore 14.00). I dati vanno indicati nell'apposita casella NOTE all'atto della prenotazione.

DANILA MADAU PERRA - ITALIA

E' insegnante di Yoga formata presso la scuola della M.a Gabriella Cella Al-Chamali, nello stile Yoga Ratna e membro della YANI, l'associazione nazionale insegnanti Yoga. Ha unito la pratica e l'insegnamento dello Yoga agli altri suoi studi, tra cui la Medicina tradizionale cinese, appresa con lo Shiatsu (diplomata presso l'Accademia italiana Shiatsu-Do) e lo studio dell'Astrologia previsionale, evolutiva e karmica. Pratica l'Astrologia Attiva (è allieva di Ciro Discepolo). Sta portando avanti ricerche che mettano in relazione le discipline. Studia da anni le essenze vibrazionali con i suoi massimi esponenti: Julian Barnard, Ricardo Orozco, Richard Kats e Patricia Kaminsky, Eduardo Grecco. Unendo le sue conoscenze di Yoga e di Astrologia ha colto che le informazioni di base emergenti da ogni singolo tema natale definiscono una tendenza energetica (più terra, o più acqua, o più fuoco, o più aria) e si manifestano in una tipologia fisica precisa, in una capacità espressiva particolare del corpo e della mente, e nello specifico dello Yoga, nella tendenza a riuscire meglio in asana attivanti l'elemento predominante emerso dalla lettura del tema. Alla luce di ciò, sul principio che lo Yoga è equilibrio e unione degli opposti, ha portato avanti una ricerca che mira allo scopo di risvegliare l'elemento carente in ognuno riportando un equilibrio tra gli elementi e registrando l'evoluzione personale del soggetto nei settori di vita rappresentati dalle case astrologiche portatrici dei maggiori squilibri. Ha studiato una per una tutte le asane dello Yoga Ratna, il chakra da loro attivato e l'elemento ad esso collegato, allo scopo di stendere una "classifica di emozioni e stati interiori".

www.aironeholos.it

ORE 12.45 - 14.45 - SALA 3

YOGA AL MASCHILE

La necessaria trasformazione e la ricerca di un migliore equilibrio fra il maschile ed il femminile nell'uomo dei nostri giorni

Hatha Yoga

Conduce **ANTONIO NUZZO**

Atelier

Pratica soft (riservato ai soli uomini) - Principianti

Contributo € 15

Descrizione della pratica

La natura dell'uomo in generale è profondamente condizionata dall'eccessivo sviluppo della logica, del calcolo e della ricerca costante di un risultato tangibile in tutte le sue attività, particolarmente accentuata in età adulta. Questa tendenza ha sviluppato da sempre in lui le funzioni dell'emisfero sinistro del cervello, penalizzando l'altro.

Lo Yoga propone, con una accurata e orientata pratica, di avviare un processo di risveglio di quelle abilità latenti come, ad esempio, la conquista di una più raffinata percezione sensoriale, risvegliando così il piacere globale, l'osservazione senza movente e una maggiore capacità creativa. L'equilibrio quindi delle funzioni cerebrali dei due emisferi è una delle priorità assolute dello Hatha-Yoga, particolarmente necessaria all'uomo dei nostri tempi, sempre e troppo condizionato e stressato dal risultato da prestazione.

L'incontro si indirizza particolarmente all'uomo di oggi che solitamente trascura lo Yoga considerandolo una pratica per sole donne. La pratica che verrà proposta si baserà sugli āsana e sull'orientamento del movimento mentale verso una dimensione di profondo rinnovamento e liberazione dai vecchi schemi.

ANTONIO NUZZO - ITALIA

Inizia giovanissimo, all'età di 16 anni, la pratica dello 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 15.00 - 17.00 - SALA 3

IL SENSO DEL GUSTO INTERNO

Il cibo della Dea

Tantrismo Tibetano

Conduce **GIOIA LUSSANA**

Atelier

Pratica soft - Multilivello

Contributo € 15

Descrizione della pratica

Excursus sul Femminile dalle origini al Tantrismo nell'India antica con particolare riferimento all'aspetto nutrimento, creazione della vita e riassorbimento, gusto e piacere della fertilità e dell'erotismo rituale. L'incontro prevede una parte teorica per approfondire coi partecipanti il tema in oggetto e una semplice pratica per ritrovare l'elemento gusto/nutrimento/offerta/sazietà nel vissuto dello Yoga.

GIOIA LUSSANA - ITALIA

Laureata in Filosofia presso l'Università La Sapienza di Roma (tesi in Indologia con Raniero Gnoli), insegnante di Yoga (CNY), co-fondatrice dell'A.ME.CO., con esperienza pluriennale di meditazione vipassana, ha conseguito il diploma intermediale dell'Università di Pechino (Maestro Li Xiao Ming) sulle pratiche energetiche del Qi Gong tradizionale cinese. Ha pubblicato vari saggi e articoli sullo yoga e la spiritualità indiana.

www.centrostudiyogaroma.com

ORE 17.15 - 19.00 - SALA 3

IL SUTRA DEL CUORE

Scuola Maestri Calligrafi

Conduce **SILVIO FERRAGINA**

Performance/Atelier

Pratica multilivello

Ingresso libero con prenotazione

Descrizione della pratica

Performance tradizionale calligrafica /meditativa con inchiostro su carta.

Calligrafia è...riferita non soltanto all'atto dello scrivere, interpretabile come una musica o una danza visto che, attraverso la fluidità dei tratti e l'espressività del pennello, presenta ritmo ed armonia. E' un'arte elevata radicata nella spontaneità del segno che pennello ed inchiostro lasciano sulla carta, è dignità e moralità perché è praticata da uomini che usano la propria mente elevata ed il cuore che batte in armonia con la natura. Così, la loro mano esperta, illumina i sentimenti ed eleva l'anima. Calligrafia è musica, danza, arte elevata, dignità e moralità...è quindi considerata la suprema arte nelle culture dell'Estremo oriente.

SILVIO FERRAGINA - ITALIA

E' laureato in Ingegneria Aeronautica presso il Politecnico di Milano ove tuttora svolge la propria professione. Alla fine del 1999 inizia il proprio percorso formativo presso la Scuola di Calligrafia e Sigillografia Estremo Orientali FeiMo con la quale ha via via partecipato ad importanti rassegne calligrafiche in Cina, Corea, Giappone ed Italia sino alle recenti importanti mostre "2009 World Calligraphy Biennale of Jeollabuk-Do"-Exhibition of Calligraphy Trend Sprouting in the West" e la successiva nella quale ha anche ottenuto un "Premio Speciale". Dal 2006 è membro dell'associazione Art of Ink in America Society. Nella propria esperienza didattica ha al suo attivo alcune lezioni introduttive sulla Calligrafia Cinese tenute negli ultimi anni presso l'Università Cattolica di Milano e alcuni seminari, il più recente presso la Triennale Bovisa di Milano nella rassegna MADE IN CHINA. Nel 2010 inizia la sua collaborazione didattica con la Fondazione Italia-Cina presso la quale conduce un corso di Calligrafia Cinese.

aska.romolo@gmail.com

ORE 19.15 - 20.30 - SALA 3

IL SENSO DEL MOVIMENTO

Siva – Shakti

Danza Bharata Natyam e Kuchipudi

Conduce **ATMANANDA**

Performance/Atelier

Pratica dinamica - Principianti

Incontro aperto al pubblico su prenotazione

Descrizione della pratica

Nella cultura indiana la danza è considerata la più alta forma artistica e anche un raffinato linguaggio spirituale. In origine la danza era praticata soltanto nei templi che erano i centri più importanti della cultura. Essa, oltre ad essere un insieme di movimenti e abilità tecniche, è una forma di rituale. Quando gli strumenti e la voce intonano le melodie e la danzatrice inizia i suoi passi, il "Gioiello dei Gioielli", la Danza, risplende. Il gioco della manifestazione si esprime e con essa i più svariati sentimenti: ed ecco sorgere la paura, l'amore, la malinconia, la meraviglia, l'odio, la commozione tutto questo in una sequenza forte e coinvolgente.

L'abilità dell'artista consiste nel saper usare la danza come una sorta di chiave senza tempo che apre ad una dimensione sottile alla quale anche lo spettatore può accedere. Così si può affermare che nella Danza Indiana non vi sono spettatori, ma solo protagonisti.

ATMANANDA SIVA – SHAKTI

Atmananda, danzatrice di Bharata Natyam e Kuchipudi, risiede nel Monastero induista del Gitananda Ashram (Altare SV). Vive l'Arte della Danza come "il fiore da offrire durante le sue preghiere". Questo grande amore la porta a vivere, attraverso la danza, una profonda esperienza spirituale. Ha iniziato molto giovane lo studio della danza Bharata Natyam, seguendo un metodo tradizionale, con insegnanti dell'Accademia Kalakshetra di Chennai (Madras) fondata dalla prestigiosa Rukmini Devi, e del Kuchipudi presso la "Kuchipudi Art Academy", diretta dal coreografo e danzatore Vempatti Chinna Satyam, e la Shambavi School di Bangalore. Il suo percorso professionale è accompagnato dalla sua grande abilità artistica attraverso numerosi spettacoli in India e in Europa, in occasione di importanti manifestazioni. Si esibisce per le più importanti festività indù nei Templi in India e in Italia. Ottiene numerosi consensi e apprezzamenti per la competenza artistica e tecnica, tanto da ricevere il titolo di Natya Kala Rani "Regina del Bharata Natyam" dalla Sri Mahameru Dhyana Nilayam di Chennai. Atmananda, in Italia tiene corsi e stage presso la Talavidya International Academy of Kuchipudi and Bharata Natyam. Collabora nell'insegnamento dello stile Kuchipudi presso la Scuola internazionale "Rudra", a Losanna, fondata e diretta per molti anni dall'artista, danzatore e coreografo Maurice Bejart. Ad Atmananda, pur essendo monaca, è stato concesso di continuare a danzare per esprimere il suo amore per la danza come preghiera.

www.lilavati.it

ORE 10.00 – 11.30 – SALA CONFERENZE

CONFERENZA

L'espansione delle percezioni sensoriali: le Radici dell'anima

Hara Yoga

Conduce **GIO' FRONTI**

Incontro

Ingresso libero

Descrizione della pratica

Tratto dagli insegnamenti del Maestro: "Attraverso i flussi calmi e regolari del nostro respiro, antica visione poste nella memoria profonda si destano e liberano. Una di esse è la rappresentazione dell'Anima simile a una pianta. Il loro comune percorso: l'importanza di un buon terreno, amato e curato, dove l'Universo pone i suoi semi. La crescita delle radici che iniziano alla stabilità da cui la sicurezza nei propri sensi e nell'identità. E poi la risalita, l'emersione e l'espansione, naturalmente un pò per volta ma inesorabilmente attratti dalla vastità del mondo. Nostalgia del sottosuolo e curiosità per le stelle; umida evoluzione e secchezza dell'esperienze ventose. Foglie come idee, fiori come vocazioni e frutti come mature realizzazioni che offrono il dono dei nuovi semi alla vita, senza attaccamento. Anche ora osservando tutti voi silenziosamente raccolti nelle vostre stabili posture sedute, non posso non pensare ad una foresta di Anime che respira"

MAESTRO GIO' FRONTI - ITALIA

Fondatore della pratica Hara Yoga nel 1987 e presidente dell'Associazione Hara Yoga. Da oltre trent'anni è praticante e ricercatore di discipline, arti e vie spirituali e di medicina delle tradizioni orientali. Studia e pratica Shiatsu, Tuina, massaggio sciamanico e siberiano, Thai e Kuatsu. Con Cristobal Jodorowsky collabora alla diffusione della Psicogeneologia e alla pratica della cura e massaggio del corpo metaforic. Crea il metodo Shin Ki Ren per dedicarsi allo studio della guarigione dell'Anima, integrandone i principi e le tecniche nello svolgimento dei trattamenti Setsu Shin. Insegna Hara Yoga presso il Dojo Sheegana di Milano, dove tiene lezioni e seminari e dove svolge trattamenti Setsu Shin incontrando in sede terapeutica chiunque sia sul cammino della guarigione.

www.harayoga.it

ORE 11.45 – 13.00 – SALA CONFERENZE

CONFERENZA

La mente e la meditazione - Le basi neurofisiologiche dello Yoga, della Meditazione e dei processi creativi

Conduce Dott.ssa **DONATELLA CARAMIA**

Conferenza

Ingresso libero

Descrizione della pratica

Cosa accade ai nostri ritmi cerebrali durante gli stati Meditativi? Come è possibile determinare e stabilizzare stati di coscienza che facciano emergere il nostro più alto potenziale? Partendo da cenni di fisiologia che illustrano i principi della respirazione e della percezione sensoriale, la conferenza toccherà i temi più salienti che riguardano l'interfaccia tra la psiche e il cervello, illustrando l'azione delle dinamiche neurotrasmettitoriali in relazione allo stato di salute, allo Yoga e alle pratiche meditative.

DONATELLA CARAMIA - ITALIA

Medico, specialista in Neurologia, Professore Associato presso la Facoltà di Medicina dell'Università di Roma Tor Vergata, Psicanalista Jungiana, pioniera nel campo delle neuroscienze di studi sull'eccitabilità neuronale che hanno dato luogo alla formulazione di concetti applicativi nella pratica clinica, quali la plasticità cerebrale e i neuroni a specchio. Autrice di numerosi articoli scientifici, al termine di un periodo sabbatico dedicato alla ricerca sulle basi della creatività e della composizione, ha inciso un CD di musica classica, da lei composta, presentato in concerto presso l'Auditorium dell'Ateneo di Tor Vergata lo scorso dicembre, in occasione della manifestazione Music for Peace.

ORE - 13.30 – 14.45 - SALA CONFERENZE

CONFERENZA - Ascolto.biz

Attivare l'ascolto nella catena del fare. "Ogni mattina risveglia il mio orecchio, perché io possa ascoltare come gli iniziati."

Conducono **ANDREA SERENA** e **PROF. ANDREA VITULLO**

Incontro

Pratica d'ascolto

Ingresso libero

Descrizione della pratica

Ascolto.biz è un workshop di riflessione sulla bellezza di praticare l'ascolto in modo spontaneo e naturale, sia in solitudine, sia nelle comunità in cui ci troviamo a lavorare e vivere. Durante l'incontro lavoreremo con immagini e domande, praticheremo la possibilità di avvicinare in qualunque momento il silenzio e l'ascolto attivo del nostro corpo come strumento di conoscenza. Creeremo le condizioni per aprirsi all'ascolto dentro e fuori di noi, per comprendere quali possibilità abbiamo di cogliere opportunità, diventare ricettivi e fresche sorgenti di idee e contenuti, essere più creativi ed innovativi.

ANDREA VITULLO - ITALIA

Manager nel marketing e nella comunicazione con posizioni direzionali in aziende multinazionali e in società di servizi finanziari e assicurativi, in Italia e negli USA. Ha ideato e condotto seminari e conferenze sulla gestione del cambiamento personale e organizzativo sia per professionisti all'interno delle imprese sia in associazioni profit e no profit. Nel 2001 ha frequentato il primo Master sulle pratiche riflessive "Consulting and Coaching for Change" presso l'Insead di Fontainebleau. E' executive coach di top manager e imprenditori di aziende italiane e multinazionali. Nel 2006 ha fondato Inspire www.in-spire.biz prima società italiana operativa nella consulenza filosofica all'interno di organizzazioni profit e nel sociale. E' docente del Master Universitario in Consulenza Filosofica presso la facoltà di filosofia dell'Università Ca Foscari di Venezia.

E' Professore Associato presso The European School of Management ESCP-EAP di Torino. Studia yoga nella scuola per insegnanti diretta da Gabriella Cella a Piacenza. E' autore di Leadership riflessive – la ricerca dell'anima nelle organizzazioni (Apogeo Editore- due edizioni 2006-2007).

www.in-spire.biz

ANDREA SERENA - ITALIA

Nato a Venezia nel 1965. Negli anni '90 inizia a praticare lo Yoga e la passione che ne consegue lo porta a lasciare l'attività lavorativa per dedicarsi a tempo pieno alla ricerca della via spirituale. Incontra e pratica con i più noti maestri di Yoga. Frequenta e vive per un periodo presso l'istituto di studio di buddhismo tibetano, Lama Tzong Khapa, dove riceve insegnamenti sul dharma e sulla meditazione da qualificati Lama tibetani, tra i quali Tenzin Ghyatso il XIV° Dalai Lama, Ghesce Champa Ghyatso e Kyongla Ratho Rinpoche. Nel 1998 consegue la certificazione di istruttore di Yoga presso la scuola Vivekananda Kendra di Bangalore in India. Dal 1997 segue gli insegnamenti, pratica e collabora con Yogacharia dr. M.V. Bhole. Attualmente conduce corsi in Veneto e tiene seminari su "i cinque tibetani" e sul "respirare" in numerosi centri in Italia. Laureato in filosofia da Umberto Galimberti con tesi sullo Yoga Classico di Patanjali. Master universitario in Consulenza Filosofica.

www.andreaserena.com

ORE 15.00 – 16.00 – SALA CONFERENZE

CONFERENZA

Salute ed Armonia attraverso i Sensi secondo la visione dell'Ayurveda

Conduce Dott. **ANTONIO MORANDI** e **CARMEN TOSTO**

Pratica d'ascolto

Ingresso libero

Descrizione della pratica

In Ayurveda i sensi sono considerati veicoli di salute o malattia, la loro cura, e soprattutto il loro corretto uso, sono fattori determinanti nello stabilire equilibrio ed armonia. In questo incontro i temi esposti spazieranno dalla cura dei sensi, al loro corretto utilizzo, fino ad esplorare il complesso mondo di relazioni fra i sensi e la mente. In Ayurveda ogni aspetto della vita è direttamente relazionata con il mondo esterno ed i sensi, primari veicoli di informazione e scambio continuo, costituiscono la nostra fonte di collegamento più diretta.

ANTONIO MORANDI - ITALIA

Medico, Neurologo ed Ayurveda Vaidya (Ayurveda Academy, Pune, India - Joytinat International College of Ayurveda), è Direttore dal 2002 della Scuola di Medicina Ayurvedica "Ayurvedic Point", certificata ISO 9001, e Presidente della Società Scientifica Italiana di Medicina Ayurvedica (S.S.I.M.A.). La sua esperienza professionale va dalla ricerca sperimentale e clinica condotta in Università e Ospedali negli Stati Uniti ed in Italia, alla formazione psicoterapica. I suoi interessi di ricerca sono sempre stati rivolti ai meccanismi alla base del processo di invecchiamento e del ruolo della psiche nella genesi delle malattie. Con questo scopo ha iniziato a studiare la Medicina Ayurvedica fin dal 1994 in Italia, Europa e India con insegnanti di grande valore quali Maharishi Vaidya Jaya Ramanuja Raju e Swami Joythimaiananda conseguendo nel 2000 il titolo di Ayurveda Vaidya e nel 2006 il diploma di specializzazione in Ayurvedic Panchakarma. Nel 2003 riceve il titolo onorario di Ayurveda Acharya (Maestro in Ayurveda) rilasciato dall'Ayurvedic Institute Ashtavaidyan Thakath Mooss' in Kerala, India. Il Dr. Morandi è attualmente Co-chairman per l'Europa del Gruppo di Studio Internazionale per Ricerca e Studi Clinici istituito dal Dipartimento AYUSH (Ayurveda, Yoga, Unani, Siddha & Homoeopathy) del Ministero della Salute del Governo Indiano, Responsabile della sezione "Educazione Medica" dell'European Institute of Vedic Studies, Francia, Responsabile e Professore del Modulo Ayurveda del "Corso di Alta

Formazione in Sociologia della Salute e Medicine Non Convenzionali” dell’Università di Bologna. E’ stato Direttore Scientifico del 1° Congresso Internazionale di Ayurveda “Ayurveda: il senso della vita” tenutosi a Milano nel Marzo 2009. Il Dr. Morandi è inoltre membro della Commissione Medicine Non Convenzionali dell’Ordine dei Medici della Provincia di Milano, Lecturer in Ayurveda presso Università italiane e straniere, autore di numerose pubblicazioni e membro di diversi Comitati Scientifici. Il Dr. Morandi dirige il Centro di Medicina Ayurvedica “Ayurvedic Point “ a Milano.

CARMEN TOSTO

Terapista Ayurveda (SNA Oushadhasala, Thrissur, India 2006 e Joytinat International College of Ayurveda, 1995 e 2002, specializzazione in Marma Therapy, EIVS, Sauve, Francia 2002) e Insegnante Yoga (Yoga Institute C.Patrian, 1991 e Surya Chandra Marga-G.Cella 1990), è Vice Direttore della Scuola di Medicina Ayurvedica “Ayurvedic Point” (certificata ISO 9001) e Direttore del Corso per Terapisti Ayurveda della stessa Scuola. Il suo interesse principale è l’integrazione dello Yoga e dell’Ayurveda nella pratica medica e l’applicazione clinica della Terapia del Panchakarma. Carmen Tosto, autore di numerose pubblicazioni su Ayurveda e Yoga, attualmente dirige il Settore Trattamenti Fisici del Centro di Medicina Ayurvedica “Ayurvedic Point “ a Milano e nel 2003 è stata insignita del titolo onorario di Ayurveda Acharya (Maestro in Ayurveda) rilasciato dall’Ayurvedic Institute Ashtavaidyan Thaikat Moss in Kerala, India.

www.ayurvedicpoint.it

ORE 16.15 – 17.45 – SALA CONFERENZE

CONFERENZA - Oltre i sensi

La scoperta dell’ultima frontiera della scienza - la coscienza dell’ invisibile, oltre la materia dei sensi

Conduce Prof. **VITTORIO MARCHI**

Pratica d’ascolto

Ingresso libero

VITTORIO MARCHI - ITALIA

Professore, docente di Fisica e Ricercatore, è nato a Roma il 30.07.38. Negli anni della sua maturità, nel 1968, ha conosciuto l’ Ing. E.C., compagno di stanza e di studi di Enrico Fermi, alla Normale di Pisa. E’ stata la svolta della sua vita, il cui “cursus honorum” ha assunto una direzione extra-accademica. Da molti anni ha orientato i suoi studi e le sue indagini scientifiche verso un tema speciale: lo spirito. Dall’ analisi di questa inesplorata realtà, scarsamente visitata dal mondo della comunità scientifica, è nata tutta una serie di scritti, incontri e confronti con autorevoli personalità del mondo delle scienze e della cultura in occasioni di seminari, conferenze convegni e trasmissioni televisive cui è stato chiamato a partecipare. Tra i suoi diversi scritti si segnalano “L’Uno detto Dio”, “La Scienza dell’ Uno” e “Mirjel, “Il Meraviglioso Uno” DVD “Noi e l’Infinito” (Macroedizioni).

ORE 18.00 – 19.30 – SALA CONFERENZE

CONFERENZA

Pratyahara e “corpo” emozionale

Tradizioni Svami Sivananda - Svami Chidananda - Svami .Krishananda -Svami Dayananda

Conduce **EROS SELVANIZZA**

Incontro

Pratica d’ascolto

Descrizione della pratica

Considerando come le emozioni sono spesso fonte di disturbo esterno ed interno, la conferenza ha lo scopo di introdurre in senso generale il Pratyahara e in particolare lo studio relativo al corpo emozionale.

EROS SELVANIZZA - ITALIA

Eros Selvanizza è Presidente della Federazione Italiana Yoga (FIY), docente presso L’Università di Pama e Bressanone, è Rappresentate FIY presso L’Unione Europea di Yoga (UEY), docente supervisore presso gli Istituti Superiori di Formazione Insegnanti FIY (ISFIY) è Direttore Responsabile della rivista “YOGA ITALIA”, organo ufficiale della FIY. E’ firmatario del Protocollo d’intesa tra FIY e Ministero della Pubblica Istruzione (MPI), firmatario del Protocollo d’intesa tra FIY e gli Istituti Regina Elena e San Gallicano di Roma, firmatario del Protocollo d’intesa tra FIY e Federterme (Confindustria) e firmatario del Protocollo tra FIY e Moraji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) - Ministero della Salute – India – FEDERAZIONE ITALIANA YOGA fondata nel 1974 a Milano.Maestri di riferimento e lignaggio: Svami Sivananda – Svami Chidananda - Svami Krishananda – Svami Dayananda.

www.yogaitalia.org

ORE 15.00 – 16.00 – SALA AYURVEDA

PRESENTAZIONE LIBRO

L'Ashtanga Yoga di Patanjali del Yogamaharishi dottor Swami Gitananda Giri Guru Maharaj

Conduce **SABRINA GRIFEO**

Pratica d'ascolto

Descrizione della pratica

Una raccolta di saggi

Questi interessanti ed esaustivi saggi, che trattano diversi aspetti dell'Ashtanga Yoga codificato più di duemilacinquecento anni fa da Maharishi Patanjali nel suo incomparabile yoga sutra, sono stati scritti da Yogamaharishi dottor Swami Gitananda Giri Guru Maharaj in diversi momenti nel corso degli ultimi trenta anni. Qui sono stati riuniti per la prima volta, compilati e disposti secondo un ordine naturale, corrispondente agli otto rami dell'Ashtanga Yoga codificato da Maharishi Patanjali nel suo yoga sutra: si comincia da un articolo sull'autore Patanjali per poi passare a esaminare nei dettagli gli aspetti di ognuna delle otto parti. Dai principi e criteri morali di base di Yama e Niyama, passando per le tecniche delle Asana (posture) e del Pranayama (controllo della respirazione), fino alle pratiche più sottili del Pratyahara (ritiro dei sensi dal mondo esteriore), Yogamaharishi dottor Swami Gitananda Giri spiega con rara penetrazione il senso profondo di questi antichi concetti spirituali. Il celebre Swami illustra anche nei particolari Dharana, la Concentrazione, Dhyana, la Meditazione, e Samadhi, la Consapevolezza Cosmica. Questo libro si conclude con uno studio esaustivo delle Siddhi, o poteri spirituali, che si sviluppano in coloro che portano a termine la loro Yoga Sadhana. Yogamaharishi dottor Swami Gitananda ha reso un prezioso servizio ai ricercatori moderni illuminando il sentiero pratico dell'antica scienza spirituale, l'Ashtanga Yoga, così splendidamente codificato dal saggio Patanjali duemilacinquecento anni fa. Durante questa presentazione focalizzeremo l'attenzione sull'Antaranga Yoga, comprendere la natura interiore, in particolare sul tema di Pratyahara, il controllo dei 18 sensi dell'uomo secondo gli insegnamenti di Yogamaharishi dottor Swami Gitananda Giri Guru Maharaj. La casa editrice che lo produce è un la Laksmi. L'aspirazione della Casa Editrice Laksmi è portare l'ORIENTE a OCCIDENTE, essere un ponte tra la cultura tradizionale indiana e quella europea moderna sempre più anelante di spiritualità. Obiettivo ambizioso è la pubblicazione di opere inedite appartenenti all'antica filosofia e letteraturareligioso-spirituale.

www.laksmi.it

SABRINA GRIFEO YOGACHARINI - ITALIA

Ricercatrice e studiosa della disciplina dello Yoga dal punto di vista filosofico, scientifico e pratico. Nel 1997 fonda il Centro di Cultura Rishi di Milano, ora Centro di Ashtanga Rishi Yoga, dedicato all'insegnamento e alla diffusione dello Yoga. E' stata discepola dal 1989 del Maestro Yogaraj Aruna Nath Giri, della tradizione dello Svami Gitananda, maestro di grande talento che ha seguito con grande intensità; dopo 20 anni al suo fianco, dal 2009 gestisce autonomamente le varie attività insieme ad un selezionato gruppo di insegnanti. Il Centro, ispirato agli insegnamenti della storica figura del Dr. Swami Gitananda Giri Guru Maharaj, è luogo di diffusione della cultura Rishi attraverso i corsi, gli incontri ed i seminari, oltre a concerti e forme d'arte diverse. Mantiene stretti contatti con l'Ananda Ashram in India dove si reca regolarmente; è membro della YANI, Associazione nazionale insegnanti, della Federazione Mediterranea Yoga e della UISP-ADO (Area Discipline Orientali). E' direttore culturale del Festival Yoga di Milano e Roma.

www.arteyoga.it

ORE 10.00 – 12.00 – SALA OM (Basement)

IL SENSO DELL'APPETITO SESSUALE

Arrendersi al sì - Osho Kundalini Meditation

Tradizione Osho

Conduce **SIDDHO MARCHESI**

Seminario

Pratica dinamica - Multilivello

Contributo € 25

Descrizione della pratica

Osho Kundalini meditation è una meditazione in quattro fasi che include l'espansione della percezione e dell'osservazione delle sensazioni, dell'energia vitale, dei pensieri e dell'essere. La prima fase è di scuotimento per il risveglio dell'energia kundalini, la seconda fase di danza e movimento libero, la terza fase di osservazione, la quarta fase di rilassamento profondo il tutto accompagnato da una musica molto stimolante per ogni fase. Ci muoveremo poi in una seconda Meditazione guidata. Arrendersi al sì saremo guidati in un movimento spontaneo che è l'origine del rilassamento unendo spontaneità e osservazione scopriremo l'arte del fluire momento per momento allargando la nostra percezione sensoriale ad un livello molto profondo e rilassante allo stesso tempo. Il sì al momento è il sì alla vita ed espande la consapevolezza di tutto ciò che accade nel corpo e nell'essere.

SIDDHO MARCHESI - ITALIA

Laureatasi in Scienze psicologiche e Sociali si specializza in diverse discipline tra cui Costellazioni Familiari, Star Sapphire Energywork N.L.P e lavora anche con sole donne. Nel 1978 incontra il Maestro spirituale OSHO e comincia a sperimentare la meditazione come approccio fondamentale alla vita e al lavoro. Conduce workshop e training in Italia, Europa e India. Condivide da più di trent'anni attraverso la "via del cuore" gli insegnamenti di Osho.

oshotao@email.it

ORE 12.00 – 14.00 – SALA OM (Basement)

IL SENSO DELL'OLFATTO

Risveglia il tuo senso dell'olfatto

Yoga Sistemico

Conduce **ATEEKA**

Seminario

Pratica dinamica – Multilivello

Contributo € 25

Descrizione della pratica

Il senso dell'odorato risveglia la nostra coscienza collettiva e alcuni dei nostri più profondi richiami primordiali. Ateeka ci conduce in un viaggio dal linguaggio figurato utilizzando visualizzazioni curative e sollecitando l'apparato olfattivo con oli essenziali e linimenti.

ATEEKA - USA

Americana di nascita, con uno spirito nomade, Ateeka viaggia condividendo a livello internazionale più di vent'anni di vasta esperienza di studio e pratica di Yoga. I suoi insegnamenti incoraggiano l'innato potere di auto-guarigione che vive nel nostro corpo. Lo Yoga sistemico di Ateeka costruisce un ponte tra gli studi di Yoga tradizionale e la ricerca di taglio scientifico. È un Registered Yoga Teacher, membro dell'Associazione internazionale Terapisti Yoga e direttore del programma internazionale di Yoga Teacher Training. Il suo background include pratiche intensive e un teacher training nelle seguenti tradizioni: Ashtanga, Iyengar, Integral, Kundalini Yoga, Tantsu and Watsu. E' un insegnante di Tantsu, professionista, artista e scrittrice. Yoga Sistemico presso Il Giardino Incantato.

www.ateeka-yoga.com

ORE 14.30 – 16.30 – SALA OM (Basement)

LO YOGA DEL SUONO I

Mantra Yoga

Tantrismo Shivaite del Kashmir, Buddismo Tibetano, sufismo Persiano

Conduce **PATRICK TORRE**

Seminario

Pratica soft - Multilivello

Contributo € 25

Descrizione della pratica

Dalla nostra realtà personale al Reale, dalla condizione umana al Divino, il suono ci porta alla scoperta di questo passaggio tra il visibile e l'invisibile, scopriremo come il suono può elevarci verso la Coscienza più alta attraverso il lavoro con la voce, la purificazione dei suoni e la pratica del Mantra.

PATRICK TORRE - FRANCIA

Maestro di Yoga del Suono, Torre sviluppa da 30 anni una sintesi unica di tecniche vibratorie di antichissima provenienza unite ai canti armonici. Nutrito dal Tantrismo Shivaite del Kashmir, dal Buddismo Tibetano e dal sufismo Persiano, egli diffonde lo Yoga del Suono (Mantra Yoga) e la Phonotherapy® in Europa e negli Stati Uniti. In un approccio universale della voce e della spiritualità attraverso i Mantras, sviluppa delle ricerche coordinate con il mondo scientifico, legando il «Suono» alla fisica Quantica e la Salute. E' il fondatore dell'Institut des Arts de la Voix a Parigi. www.yogaduson.net

ORE 16.45 - 18.45 – SALA OM (Basement)

IL SENSO DELL'ESPRESSIONE VOCALE

Trova la tua voce. Applicazioni artistiche e terapeutiche.

Balavidya Yoga

Conduce **BARBARA BARBARANI**

Seminario segnalato da *Yoga Journal*

Pratica soft - Multilivello

Contributo € 15

Descrizione della pratica

E' un privilegio di pochi avere una voce libera. Vizi posturali, respiratori, emotivi creano blocchi articolari che frenano l'uscita del suono puro. Nell'uso della voce, sia nella comunicazione quotidiana sia nella sua funzione artistica tendiamo a compiere un lavoro che mette il corpo in contrazione. Più la voce si sforza più le corde vocali si danneggiano. Lo yoga è la disciplina della rieducazione e in questo caso diventa uno strumento non solo per recuperare una postura naturale e rilassata, ma anche per ritrovare una voce capace di abbattere tensioni profonde, attraverso il massaggio interno della vibrazione sonora. Una lezione dedicata a persone che desiderano intervenire su tensioni articolari profonde e per esplorare come il corpo diventi uno strumento di suono.

BARBARA BARBARANI - ITALIA

Insegnante yoga formatasi in Italia presso l'Accademia EFOA e in India a Rishikehes presso l'Omkarananda Asharam con il maestro Murthy Sadasa e a Varanasi presso l'Om International Health Institute con la maestra Smirty Singh.

Ha studiato al Conservatorio "Giuseppe Verdi" di Milano, canto jazz con Daniela Panetta, canto lirico con la maestra Shuko Takahashi. Canto carnatico presso la Jayalakshmi Music and Dance School a Pondy cherry (India). Diplomata alla scuola di Arte Drammatica "Paolo Grassi" di Milano. Attualmente lavora anche come Voice a Acting Coach e didatta teatrale.

www.esteticadelcardo.it