



# YOGA FESTIVAL

**FESTIVAL INTERNAZIONALE DI YOGA E AYURVEDA - 5° Edizione**

8 / 9 / 10 Ottobre 2010

Superstudio Più Via Tortona, 27 MILANO

## **PROGRAMMA DOMENICA 10 OTTOBRE**

**ORE 07.00 - 10.00 (orario indicativo) – SALA YANTRA**

**TREKKING YOGA® IN BICICLETTA**

**Meditazione in Movimento**

Conduce **PAOLO RICCI** in collaborazione con **PAOLO ANSELMI**

Laboratorio

Pratica intensa - Multilivello

**Contributo €15**

**Obbligatorio** presentarsi con bicicletta, possibilmente mountain bike, e abiti comodi.

### **Descrizione della pratica**

Le città, le metropoli, sono la negazione di ogni pensiero di meditazione. La vita ritmata dal lavoro sembra non lasciare alcun respiro alla vita contemplativa. Eppure anche nella grande città si possono trovare piccoli spazi in cui la vita e la ricerca spirituale vengono ancora coltivate con cura e con affetto: bisogna cercarli con attenzione, nei momenti giusti, ma volendo si trovano. A Milano, per esempio, basta alzarsi presto la domenica mattina e andare a Chiaravalle, un piccolo borgo agricolo che custodisce un gioiello della storia spirituale della città: l'Abbazia dei monaci cistercensi dedicata a San Bernardo. Ed è questo l'intento che si propone questo particolare Trekking Yoga: una meditazione dedicata all'ascolto del canto gregoriano durante la messa domenicale, nell'intensità e nel rispetto del silenzio, della preghiera e della liturgia. L'idea è di arrivare all'Abbazia preparati, nel corpo e nell'energia, da un bel percorso di circa 45 minuti da fare in bicicletta: una sorta di breve pellegrinaggio fatto pedalando in buona compagnia. L'appuntamento è alle 7,15 all'Arco della Pace, ciascuno con la sua bicicletta. Dopo mezz'ora di esercizi di chi kung, con le biciclette si procederà, con tutta calma, fino a Chiaravalle per assistere e partecipare alla messa in gregoriano delle 9,15. Il ritorno, sempre in bicicletta ma per altro percorso, è previsto per le ore 11 presso la sede di Yoga Festival dove, nella Sala Yantra, si concluderà con una meditazione guidata da Paolo Ricci.

### **PAOLO RICCI - ITALIA**

Nel 1976, dopo essere stato tra i fondatori di Radio Alice di Bologna, parte per un lungo viaggio in Asia che segna "l'apertura" verso la scoperta dello yoga. Si forma in California con Yogi Bhajan. A partire dal 1978, vive per quattordici anni la vita dell'ashram, praticando la sadhana quotidiana del Kundalini Yoga, insegnandone le tecniche in Europa e in America. È la necessità di rileggere e approfondire aspetti della cultura, della psicologia e della spiritualità occidentali che nel 1990 lo porta a lasciare la scuola di Yogi Bhajan e interrompere l'insegnamento dello yoga. Trascorrono così quelli che lui stesso chiama "i nove anni della critica". Critica non tanto rivolta allo yoga, ma a come questa disciplina può essere recepita dalla psiche e dal DNA culturale dell'Occidente. Nel 2001 riprende l'insegnamento del Kundalini Yoga. Unendo la sua passione per lo yoga e per il semplice camminare in mezzo alla natura, crea una nuova disciplina a cui dà il nome di Trekking Yoga® e in cui intende riunire non solo tecniche diverse, ma soprattutto l'incontro tra uno spirito dinamico e "camminante" tipico dell'Occidente e uno più contemplativo proprio dell'Oriente.

**[www.trekkingyoga.com](http://www.trekkingyoga.com)**

---

**ORE 9.45 - 11.45 - SALA I**

**IL SENSO DELL'UDITO INTERIORE**

**"Il terzo orecchio"- Introduzione teorico pratico a Pratyahara ed iniziazione al Kriya Yoga**

Kriya Yoga

Conduce **LISETTA LANDONI**

Seminario  
Pratica media intensità - Multilivello  
**Contributo € 25**

### **Descrizione della pratica**

Insegnamento delle tecniche fondamentali per ottenere il 5\* Anga (Prathyahara) quale elemento ineludibile per accedere a Dhyana (Meditazione).

### **LISETTA LANDONI - ITALIA**

Nata ad Addis Abeba, è arrivata in Italia nel pieno della guerra. Ha colto ben presto il grande fermento legato alla ricostruzione del Paese che si manifestava, anche sul piano culturale, in un'infinità di iniziative di altissimo valore. Giovanissima, anzi decisamente ancora "piccola", ha scoperto la bellezza del teatro classico, Shakespeare in particolare, e da allora si è votata alla recitazione: iscrivendosi alla Scuola di recitazione del Piccolo Teatro di Milano prima e, una volta diplomata, entrando in varie compagnie (con Dario Fo, Gino Cervi, Vittorio Gassman ecc). Ha lasciato tutto per sposarsi e, durante una lunga parentesi dedicata solo alla famiglia, ha poi scoperto lo Yoga: leggeva Aurobindo, Vivekananda, Julius Evola e, per caso "Autobiografia di uno Yogi", ignorando che, nella pratica del Kriya, avrebbe trovato più tardi il significato della sua vita e la quintessenza del suo insegnamento. Ha iniziato a insegnare 35 anni fa. "Un pensiero colmo di gratitudine va al mio unico vero Maestro: André Van Lysebeth, da cui ho appreso lo Yoga nella sua interezza e secondo la Tradizione tantrica. L'insegnamento di André, la sua generosità, la sua grande intelligenza sono scolpiti nel mio cuore e nella mente, per sempre".

[www.kriyayogaccademia.it](http://www.kriyayogaccademia.it)

---

### **ORE 12.00 – 14.00 - SALA I**

#### **LA PRATICA DEL PRANAYAMA**

**Un sottile processo di trasformazione della coscienza per predisporre al risveglio della visione del corpo di energia (prāna maya kośa).**

Hatha Yoga

Conduce **ANTONIO NUZZO**

Seminario

Pratica media intensità - Multilivello

**Contributo € 25**

### **Descrizione della pratica**

Il prānāyāma: una via che nasconde la sua vera funzione e, che potrà essere scoperta solo col raggiungimento dello stato di pratyāhāra. I testi, anche quelli della tradizione, rivelano in generale solo gli aspetti esteriori e palesi della pratica e non "dicono tutto"; la parte più nascosta, che spesso è il cuore della pratica stessa, viene rivelata esclusivamente dal Maestro attraverso la trasmissione orale. Lo Yoga in genere si identifica nelle azioni esterne che nutrono d'interesse l'immaginario individuale e collettivo. La vera pratica si rivela solo a chi non si limita all'aspetto esteriore, ma cerca di andare oltre il mondo percettivo sensoriale che lo affascina e lo limita. La lezione verterà sulla pratica del prānāyāma e sulla scoperta del modo in cui indirizzare la propria ricerca per creare le condizioni che consentiranno il risveglio di quella capacità di "vedere" il corpo di energia (prāna maya kośa). La pratica che verrà proposta si indirizza a coloro che hanno voglia di sperimentare diversi stati di coscienza e la cui ricerca non si limita solo ad acquisizioni di potenzialità esteriori.

### **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](http://www.centrostudiyogaroma.com)

---

### **ORE 14.15 – 16.15 - SALA I**

#### **IL SENSO DELL'ALLINEAMENTO**

**Il "cosmo" del corpo umano**

Moga Dao Yoga

Conduce **DANIEL VILLASENOR**

Seminario segnalato da *Yoga Journal*

Pratica media intensità - Multilivello

**Contributo € 25**

### **Descrizione della pratica**

Il seminario è focalizzato sulla percezione dell'energia cosmica che è sostegno ed essenza del corpo umano. Coltivare la fiducia in se' e la comunione profonda con l'esistenza intera attraverso la pratica congiunta di Yoga asana e qigong.

### **DANIEL VILLASENOR - USA**

Daniel Villaseñor, nato a Washington D.C, negli Stati Uniti, e' il fondatore del MogaDao Yoga, uno stile unico di Yoga basato sulla filosofia del Daoismo, sui Cinque Elementi cosmologici della Medicina Tradizionale Cinese, sullo Yoga intenso e sul qigong sacro. Grazie alle esperienze cliniche e monastiche in Cina negli anni 90, ha convogliato i classici esercizi medici qigong in una forma fluida che ha chiamato Morning Medical Qigong. Questi movimenti formano la base del repertorio degli esercizi qigong del MogaDao Yoga. Dalla tradizione Iyengar Yoga, ha incorporato la precisione della forma e l'allineamento negli asana. Dal sistema Ashtanga Yoga di Pattabhi Jois ha incorporato il Vinyasa, fluidità, respiro e forza. Dalla sua lunga malattia ha incorporato il concetto spirituale Daoista e cioè che essere vulnerabili e' inseparabile dall'essere colmi di potere. MogaDao Yoga e' la combinazione di questi elementi in un semplice sistema organizzato attorno ai principi della Cosmologia dei Cinque Elementi della medicina tradizionale cinese. MogaDao Yoga e' la risultante di una vita dedicata tra lo studio della pratica sacra, fisica e spirituale e la ricerca incessante sulla natura del profondo benessere.

**[www.mogadaoyoga.com](http://www.mogadaoyoga.com)**

---

**ORE 16.30 – 18.30 – SALA 1**

### **IL SENSO DELL'UDITO INTERIORE**

#### **La vibrazione cosmica sonora**

Jivamukti Yoga

Conduce **MICHI KERN**

Seminario

Pratica media intensità - 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 Anahata 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, 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.jivamuktityoga.com](http://www.jivamuktityoga.com)**

---

**ORE 10.00 - 12.00 – SALA 2**

### **IL SENSO DEL DOLORE**

#### **La natura dei sensi, la loro funzione e percezione.**

Tradizione Gitananda

Conduce **PATRICK NICORA**

Seminario

Pratica media intensità - Multilivello

**Contributo € 25**

### **Descrizione della pratica**

I sensi sono gli strumenti che permettono alla mente di percepire e interpretare il mondo fisico. 5 Karmendriya organi d'azione (apparato vocale, mani, piedi, organi d'escrezione e riproduttivi). 5 Jnanendriya organi di percezione (udito, tatto, vista, gusto e olfatto). I Ekaendriya senso primario (mente). Le pratiche Yoga (asana, pranayama, mudra) ci permettono di ridurre l'influsso degli organi sensoriali, isolando la mente dal mondo esterno. Il controllo dei sensi (pratyahara) sviluppa l'astrazione volontaria, sperimentando il potenziale divino.

### **PATRICK NICORA YOGACHARYA HARIHARAN - SVIZZERA**

Nasce nel 1974 a Locarno, Svizzera. Dopo aver frequentato le scuole dell'obbligo, nel 1991 si diploma come meccanico d'auto. Segue una specializzazione (tecnico di generatori Gas e Diesel) a Basilea e per alcuni anni pratica la sua professione. Già durante la sua adolescenza scopre e pratica lo Yoga.

Nel 2000 intraprende un lungo viaggio attraverso l'Australia, l'India e il Nepal. Durante questo periodo di profonde esperienze e cambiamenti decide di modificare radicalmente la sua vita, tornando l'anno successivo in India. Si recherà per ben 4 anni consecutivi in India, durante il periodo fra settembre e maggio, per approfondire gli studi sulla pratica e la filosofia dello Yoga.

Nel 2003 incomincia la sua formazione TTC (Teacher Traingin Corse) presso Shivananda Ashram a Neyyar Dham e insegna nella stessa organizzazione per 4 mesi nel Centro Shivananda a Chennai. Dopo questa prima profonda esperienza incontra quello che lui definisce il suo maestro: Swami Gitanada, presso ICYER Pondicherry. Qui prenderà parte a 3 semestri consecutivi dal 2003 al 2006.

Durante questo intenso periodo di studi e insegnamento dello Yoga, Patrick Nicora è stato onorato del titolo di Yogacharya (divulgatore di conoscenza) e nel 2004 è stato insignito del suo nome Indiano quale Hariharan (equilibrio tra gli opposti). Ha partecipato a numerose competizioni e conferenze in India e ha insegnato Yoga a svariate tipologie di persone.

[www.vijeya.com](http://www.vijeya.com)

---

**ORE 12.15 - 14.15 – SALA 2**

### **IL SESTO SENSO**

#### **Nutrirsi dall'interno**

Tradizione Denise e André Van Lysebeth

Conduce **FRANÇOISE BERLETTE**

Seminario

Pratica media intensità - Multilivello

**Contributo € 25**

### **Descrizione della pratica**

Come svelare e percepire i segreti del nostro sesto senso, attivarlo e potenziarlo (consapevolezza dell'asana).

Come fruire dello sguardo interno (Unmani Mudra) nel nostro universo: potenziare il prâna (Prânâyama) e la mente (Kriya). Vedere (Vidya) e discernere (Vishesha) interno (antara) e esterno (bahira). Attraverso "Prati" = moto in senso contrario e "âhâra" = nutrirsi. Questa definizione ci rende consapevoli dell'importanza fondamentale di questo stato per la pratica dell' Hatha Yoga al fine di comprendere i suoi principi basati sul potenziamento della forza vitale (Prâna) e della forza mentale. I sensi hanno il compito principale di entrare in rapporto con il mondo esterno per "nutrire" la mente e la nostra vitalità, ma la nostra società odierna aliena l'uomo occidentale a un eccesso di stimoli, ricevuti oltretutto in modo totalmente passivo, creando così uno squilibrio e una dispersione della reale identità dell'individuo rendendolo totalmente estrovertito e schiavo. Il Tantra ci porta alla conoscenza delle potenze del "nostro" universo, il nostro microcosmo, fatto a somiglianza delle forze dell'universo stesso, e grazie alla pratica dello Hatha Yoga, ci conduce alla riscoperta del "sesto senso", il senso che riporta la nostra consapevolezza nelle profondità della nostra esistenza e interiorità. Essere ben "nutriti dall'interno" è la condizione indispensabile per reintegrare tutti i piani del nostro essere e per gestire in maniera attiva e libera i sensi nel mondo esterno e vivere a pieno e in modo sano ed equilibrato tutti i nostri rapporti della vita quotidiana.

### **FRANÇOISE BERLETTE - BELGIO**

Immersa nel mondo dello Yoga dalla sua prima infanzia essendo la figlia di Denise Van Lysebeth, ha seguito gli insegnamenti di André e Denise Van Lysebeth e ha beneficiato della presenza di numerosi Svami indiani che hanno soggiornato a lungo nella casa familiare. Ha partecipato a tutte le maggiori manifestazioni europee di Yoga e ha viaggiato in India dove ha soggiornato in particolare negli Ashram come quello di Svami Gitananda a Pondichéry e Svami Satyananda a Monghyr. Insegna Yoga in Italia dal 1973 e ha cominciato a formare insegnanti presso la FIY dal 1978. Ha poi fondato nell'82, una Scuola di formazione Yoga (EFOA), con sedi in 11 principali città d'Italia.

Dirige personalmente la redazione di una rivista di Yoga in lingua francese pubblicata da oltre 42 anni.

[www.efoa.it](http://www.efoa.it)

---

**ORE 14.30 - 16.30 – SALA 2**  
**L'IRRADIAZIONE SENSORIALE**

**Le pratiche di incinerazione**

Iyengar Yoga

Conduce **CHRISTIAN PISANO**

Seminario

Pratica media intensità - Insegnanti ed allievi intermedi

**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 e 1 cintura, 1 sostegno.

**Descrizione della pratica**

"Colui che mediti come il suo corpo sia bruciato dal fuoco del tempo, sorgente su dal piede, si illumina, alla fine, in aspetto pacificato".

*Vijnana Bhairava*

Queste sequenze principalmente sono usate per imparare a generare un flusso di purificazione. Questo flusso passa da un asana al seguente; è un flusso di energia controllato ed ordinato che si apre la via e che crea collegamenti molto importanti tra i punti vitali. La consapevolezza di questi punti di collegamento durante la pratica, genera "un fuoco interno".

**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](http://www.anuttara.com)**

---

**ORE 16.45 - 18.45 – 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**

Una sfida dinamica di pratica Vinyasa che conduce al risveglio dei sensi vitali e combina insieme gli elementi classici dello Yoga, posture, respirazione e concentrazione, attraverso il filo conduttore dell'energia della musica.

**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, Jivamukti Yoga.

**[www.satyagrahayoga.co.uk](http://www.satyagrahayoga.co.uk)**

---

**ORE 9.45 – 11.45 – SALA 3**

**IL SENSO DELL'EQUILIBRIO**

**Lo Yoga sul Tappeto Volante**

Acroyoga

Conduce **JACOPO CECCARELLI**

Atelier

Pratica dinamica - Multilivello

**Contributo € 25**

### **Descrizione della pratica**

Workshop di Yoga Acrobatico, una pratica divertente che ci porta ad incontrare l'altro attraverso un gioco di equilibri e di abbandono che favorisce l'allineamento tra corpo e mente permettendo di aprire il cuore. "Col naso per aria e i piedi per terra".

### **JACOPO CECCARELLI – ITALIA**

Nel 1990 inizia a sviluppare la sua conoscenza dello Yoga in Europa ed in Asia dove ha trascorso molto tempo frequentando diversi *Ashram* e scuole per approfondire i vari stili di questa disciplina. La passione per la meditazione lo ha portato a trascorrere molto tempo in varie regioni dell'India dove ha avuto la possibilità di ritirarsi e imparare la Meditazione con monaci e yogi di diverse tradizioni spirituali come il Buddismo, il Vedanta ed il Tantra. Di recente, ha raggiunto la certificazione di Acroyoga teacher, il primo in Italia.

**[www.yogafirenze.it](http://www.yogafirenze.it)**

---

**ORE 12.00 – 14.00 - SALA 3**

### **I CINQUE SENSI**

#### **Esplorare i flussi di energia armonica attraverso il TriYoga**

TriYoga Flowsatelier

Conduce **MARTHA HAMILTON**

Atelier

Pratica dinamica – Livello intermedio

**Contributo € 25**

### **Descrizione della pratica**

Triyoga è una pratica ispirata al Kundalini e all'Hatha yoga; integra asana, mudra e pratica meditativa. Flessibilità, elasticità e forza sono armonizzate insieme attraverso un sistema di movimenti ondulati e spinali, e da una forma di danza che, con una sequenze unica, alterna asana dai livelli più basilari a quelli intermedi.

Durante questo seminario esploreremo l'energia armonizzante del Triyoga.

### **MARTHA HAMILTON - USA**

Negli ultimi 16 anni ha studiato con Kali Ray. Fa parte di un gruppo di insegnanti di livello avanzato; ha condotto seminari e corsi di formazione sia in America sia in Europa. Negli ultimi 13 anni ha gestito il Centro TriYoga- Berkshires, il primo Centro di Triyoga aperto fuori dal centro principale in California. Con la priorità di praticare e insegnare Triyoga, ha vissuto a New York. Qui ha conseguito il master in legge internazionale e assunta dagli Stati Uniti ha lavorato negli affari interni per le Nazioni Unite. Ha 2 figlie: Katharine vive a Bologna e Emma studia presso l'università della California - Santa Cruz.

**[matarami@mac.com](mailto:matarami@mac.com)**

---

**ORE 14.30 - 16.30 – SALA 3**

### **IL SENSO DELLA VISTA**

#### **L'arte di vedere le cose come sono**

Tradizione Satyananda

Conduce **FERRUCCIO ASCARI**

Atelier

Pratica soft - Multilivello

**Contributo € 25**

### **Descrizione della pratica**

La vista tra tutti i sensi parrebbe il meno ingannevole. Non si dice "L'ho visto coi miei occhi" per significare che non può esserci alcun dubbio? Eppure... Ferruccio Ascari (Sn.Trigunananda), artista e maestro di Yoga, dopo un'introduzione di carattere teorico, conduce una pratica di visualizzazione interiore cui farà seguito un laboratorio di disegno creativo.

L'obiettivo è quello di provare ad incrinare qualche certezza acquisita ed acquisire differenti punti di vista, nuovi modi di vedere.

### **FERRUCCIO ASCARI – ITALIA**

Ferruccio Ascari (Sn.Trigunananda) dopo la laurea in filosofia si specializza nello studio e nella pratica del pensiero yogico. La sua formazione d'insegnante avviene presso la Bihar School of Yoga. Parallelamente al suo impegno nell'ambito dell'insegnamento e della diffusione dello yoga si è svolta la sua attività di artista che gli ha valso la partecipazione ad importanti rassegne d'arte: dalla Biennale di Venezia, alla Biennale dei Giovani di Parigi; dall' ICA Gallery a Londra, alla Galleria d'Arte Contemporanea di Roma, al Museo Lembach a Monaco. Sua è l'ideazione di

arteyoga, un percorso in cui le tradizionali tecniche meditative dello Yoga s'intrecciano con l'espressione creativa.  
[www.ferruccioascari.it](http://www.ferruccioascari.it)

---

**ORE 16.45 – 18.45 – SALA 3**

**SPECIALE AFRICA YOGA PROJECT**

**Yoga Asana, l'espressione della forza interiore attraverso il linguaggio del corpo**

Power Yoga

Conduce **MOSES MBAJAH** con **CHRISTIANE PIANO**

Atelier

Pratica dinamica - Multilivello

**Contributo € 15**

**Descrizione del Progetto Africa Yoga**

La missione di Africa Yoga Project è quella di dare forza ai giovani, sviluppare una comunità globale e aumentare il benessere in Africa orientale. Abbiamo fatto conoscere lo Yoga a centinaia di studenti del Kenya, così come abbiamo provveduto alla scolarizzazione, alla formazione sul lavoro, all'approvvigionamento di cibo, agli alloggi provvisori ed ai servizi medico-sanitari. Il nostro programma ha i seguenti propositi: offrire dei workshop Yoga e free class alle diverse comunità in Africa; creare e sostenere "Amani Circus", un circo pacifista che gira nelle zone colpite dalla violenza per sostenere i giovani e la non-violenza; costruire un centro in cui i ragazzi possano venire a contatto con lo Yoga, così come con altre arti del movimento quali le arti acrobatiche ed il ballo; facilitare gli scambi culturali a livello internazionale facendo conoscere il Kenya attraverso gli occhi di un insegnante all'Africa Yoga Center ai praticanti e maestri Yoga stranieri.

**MOSES MBAJAH – KENYA**

Moses è Senior Teacher di Power Yoga, Country Director e rappresentante di Africa Yoga Project, straordinaria iniziativa nata dall'energia di Baron Baptiste, tra i più conosciuti insegnanti di Power Yoga nel mondo, che ha formato cento insegnanti kenyoti di Yoga dedicati all'insegnamento della disciplina yogica nei luoghi più difficili dell'Africa. Un invito a unirsi a questa vigorosa pratica Asana condotta da Moses e proveniente dal Kenya: esplora i principi di una potente comunicazione proponendo una pratica di Yoga in azione come mezzo per raggiungere maggiore libertà, come via per raggiungere maggior soddisfazione e dare un valore aggiunto alla propria esistenza.

[www.africayogaproject.org](http://www.africayogaproject.org)

---

**ORE 10.00 - 12.00 – SALA CONFERENZE**

**LE NEUROSCIENZE E LA MEDITAZIONE**

**Riprendere i sensi – La pratica di Mindfulness**

Psicoterapia Cognitiva - Costruttivista

Incontro con **LAURA FORTUNATI**

Incontro

Pratica d'ascolto

**Descrizione della pratica**

Introduzione esperienziale alla pratica di mindfulness e breve presentazione teorica.

**LAURA FORTUNATI - ITALIA**

Psicologa Psicoterapeuta, laureata in Filosofia, specializzata in Psicologia Clinica e Psicoterapia cognitiva, formazione in Sessuologia, pratica meditazione Vipassana da 10 anni (socio AMECO). E' socio fondatore dell'AIM (Associazione Italiana Mindfulness). Conduce gruppi in cui propone i protocolli Mindfulness Based. E' coordinatrice e docente della "Nous - Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitiva - Costruttivista" di Milano.

[www.nousmilano.it](http://www.nousmilano.it)

Associazione Italiana Mindfulness - [www.mindfulnessitalia.it](http://www.mindfulnessitalia.it)

---

**ORE 12.15 – 14.00 – SALA CONFERENZE**

**PSICOSOMATICA E ANTROPOSOFIA**

**Il corpo Astrale come veicolo della sensazione**

Conduce **SILVANO COLOMBO**

Incontro in collaborazione con *Weleda*

Pratica d'ascolto

**Descrizione della pratica**

Secondo la concezione antroposofica, nell'uomo corpi sottili di natura spirituale sono responsabili dei processi vitali, della sensibilità e della coscienza. Tale visione rispecchia simili concetti presenti nella tradizione induista, resa attuale e

comprensibile al mondo occidentale dagli studi teosofici dei primi del 900. In particolare l'attività del corpo astrale, trovando le sue radici fisiche nel sistema nervoso, rende possibile la sensibilità del corpo e la percezione del mondo. Tale corpo astrale, veicolo del desiderio e del sentimento che ci lega al nostro Karma, agisce su diversi livelli della nostra manifestazione, partecipando alle funzioni biologiche degli organi che costituiscono i ricettacoli di attività spirituali di ordine superiore. Per l'Antroposofia esiste quindi uno stretto legame tra vita di sentimento, salute e malattia, come espressione dell'essere e dell'agire dell'Uomo nel corso della sua vita terrena. La Medicina Antroposofica, che annovera il Massaggio Ritmico tra le sue possibilità terapeutiche, si propone di armonizzare le reciproche relazioni tra i diversi corpi sottili affinché la salute possa essere la condizione per l'espressione di un libero agire.

### **SILVANO COLOMBO - ITALIA**

Psicologo e Fisioterapista, l'interesse per una visione psicosomatica dell'uomo e della terapia lo ha portato in oltre 25 anni di formazione ad esplorare diverse discipline e tradizioni terapeutiche del mondo occidentale e orientale per attuarle in trattamenti atti a sviluppare la consapevolezza della relazione tra mente e corpo. Dopo aver conseguito il Diploma in Terapia della Riabilitazione presso l'Università degli Studi di Milano nel 1981, fino al 1991 alterna alla sua attività professionale e di studio a Milano lunghi periodi di studio in Oriente dove, in India, frequenta la scuola di discipline Vediche Shivananda a Rishikesh e la clinica Yogica di Lonavla e seminari intensivi di Meditazione Vipassana e in Thailandia, dove consegue il diploma di Massaggio Tradizionale Thai nel tempio WatPo di Bangkok.

Nel 1986 completa il corso di Erboristeria Spagirica presso l'Istituto RIZA di Milano e nel 1987 conclude il corso quadriennale di trattamento dei disturbi psicosomatici presso lo stesso Istituto. Nel 1991 frequenta la scuola di Dottrina omeopatica del Dott. J. Reves ad Haifa, Israele. Nel 1992 completa la scuola triennale di Massaggio Ritmico a Bad Boll Germania. Dal 1991 al '94 è docente di Psicosomatica presso la Scuola di Specialità di malattie dell'apparato respiratorio della Università di Milano. Nel 1996 consegue il Master in tecniche immaginative e di rilassamento presso l'Istituto RIZA

Nel 1998 consegue il titolo di Naturopata presso la scuola UNA. Nel 1999 è abilitato all'esercizio della professione di Psicologo dall'Università La Sapienza, Roma. Nel 2006 consegue il Master in Programmazione Neuro Linguistica presso PNL-Meta a Milano. Dal 2007 si occupa di Ipnosi Ericksoniana e segue un percorso formativo in Terapia dei Nuclei Profondi con il Dott. S. Boschi. Dal 2007 partecipa come docente al Laboratorio di Salute per pazienti con diagnosi tumorale. E' membro del comitato scientifico della rivista "La Riabilitazione" di Milano. Vive e lavora a Milano come libero professionista.

[www.weleda.it](http://www.weleda.it)

---

### **ORE 14.30 – 16.30 – SALA CONFERENZE**

#### **IL SENSO DEL GUSTO**

#### **Le dimensioni sottili degli alimenti**

Ananda Yoga

Conduce **CHRISTINA CAMPEDELLI**

Atelier

Pratica soft - Multilivello

**Contributo € 15**

#### **Descrizione della pratica**

Esploreremo assieme gli aspetti più profondi dell'alimentazione, che vanno al di là della semplice percezione sensoriale e del nutrimento fisico. Il cibo può essere un valido strumento per sviluppare le nostre facoltà superiori ancora dormienti e il nostro più alto potenziale. Apprenderete quali sono le energie più sottili degli alimenti, ovvero la loro forza vitale e la loro vibrazione intrinseca, e il ruolo determinante che esse hanno nella formazione dei pensieri, degli stati d'animo e quindi del carattere di ognuno di noi. La tradizione yogica distingue tre tipi di alimenti: quelli Sattwici, che calmano e purificano la mente facilitando così la meditazione e la concentrazione, che aumentano il magnetismo e la positività, che aiutano a sviluppare una maggiore consapevolezza e capacità di accedere alle dimensioni più sottili dell'essere; quelli Rajasici, che invece creano agitazione e iperattività e quelli Tamasici, che offuscano la mente e inducono pigrizia. Apprenderete quali sono questi tre alimenti, quali sono i quattro fattori che influenzano la loro vibrazione, cos'è la forza vitale in noi e nel cibo che assumiamo e alcune semplici pratiche periodiche di purificazione. Ogni partecipante inoltre, riceverà una dispensa che approfondirà gli argomenti trattati.

### **CHRISTINA CAMPEDELLI - SVIZZERA**

Ha viaggiato in Asia e Australia e ha trascorso 5 anni nell'Ashram di Sathya Sai Baba seguiti da tre anni di ritiro. Da 10 anni è cuoca e responsabile della cucina nel Centro di Yoga e meditazione Ananda ad Assisi. Ha condiviso le sue conoscenze nel campo dell'alimentazione in corsi, articoli su riviste e programmi televisivi.

[www.ananda.it](http://www.ananda.it)

---

### **ORE 16.45 – 18.30 – SALA CONFERENZE**

#### **TALK SHOW**

**Come lo Yoga ha cambiato la mia vita**

Conduce **CAMILA RAZNOVICH**. Partecipano: **Tyler Micocci, Guido Gabrielli** e altri ospiti

Pratica d'ascolto

**Ingresso libero**

### **CAMILA RAZNOVICH - ITALIA**

Camila Raznovich nasce a Milano il 13 ottobre 1974. La sua infanzia è caratterizzata da innumerevoli viaggi che Camila fa insieme ai suoi genitori. Il suo girovagare la porta a Londra dove nel 1995 inizia la sua carriera ad MTV e numerosissimi sono gli show che la vedono protagonista. Da Hanging Out ad Amour, da Dial MTV a Select, da Hit List Italia alla primissima edizione di MTV On The Beach, Camila conduce show che fanno la storia del canale. Dopo tanti anni trascorsi davanti alla telecamera Camila decide di dedicarsi alla radio con il programma "Camila bum bum" su Rin (Radio Italia Network). A partire dal 1999 Camila diventa testimonial di Nescafé e lo rimarrà per 4 anni. Nel maggio 2001 Camila ritorna a Mtv Italia e da allora è la protagonista indiscussa della fascia serale del canale con Loveline, il programma di amore e sesso che la vede alle prese con le più ardite domande del pubblico. L'estate 2002 la porta in giro per le spiagge di tutta Italia con Mtv On The Beach, il programma estivo itinerante che l'ha vista intrattenere il pubblico con interviste, giochi e chiacchiere da spiaggia. Nell'autunno del 2004 Mtv Italia, visto il successo del formato Loveline, decide di affidare a Camila "Drugline", 3 puntate speciali in prima serata dedicate ai dubbi e ai quesiti dei ragazzi sul mondo della droga. Nello stesso anno Camila accetta la sfida di un programma innovativo in seconda serata su Raidue: "Sformat", un contenitore cinico e ironico verso il mondo dei reality show. Camila è stata anche protagonista nel dicembre 2004 di un nuovo programma tutto al femminile, Girls' Night. Un talk show tutto al femminile, suddiviso in quattro serate. In ogni puntata si sono discusse tematiche di attualità legate al mondo femminile. Nel 2005 la conduttrice ritorna sugli schermi di Mtv Italia per condurre un nuovo talk-show dedicato ai giovani e legati ai temi di attualità che si chiama True Line. La storica vj di Mtv Italia ha presentato nell'autunno 2006 "Voice", tre eventi speciali su temi d'attualità legati ai giovani. Nel 2006 Camila ha anche presentato un programma su La7, "Le Relazioni Pericolose", in onda la domenica sera in seconda serata, dove con ospiti in studio si è occupata dei problemi delle donne di oggi e della difficoltà delle loro relazioni sentimentali. Nell'ottobre del 2006 si reinventa scrittrice e con Lo Rifarei porta sulla carta una sua personalissima esperienza di molestie subite quando aveva 13 anni. Il 2007 l'ha vista protagonista su Mtv Italia con una nuova trasmissione di attualità chiamata Voice e con la settima edizione di Loveline, andata in onda in primavera. Sempre dall'anno 2007 ad oggi inizia la nuova conduzione di programma su Raitre dal titolo "Amore Criminale" che racconta gli esiti di amori finiti tragicamente, con ricostruzioni, materiale documentaristico, repertorio e testimonianze dirette, dibattiti in studio con criminologi e psicologi. Nel 2008 ad oggi su Raitre inizia oltre che come conduttrice anche come autrice "Tatami" un bellissimo programma di contemporaneità, cultura, curiosità e religione.

---

### **ORE 10.00 – 12.00 – SALA OM (Basement)**

#### **LO YOGA DEL SUONO 2**

##### **NadaYoga**

Tantrismo Shivaïta del Kashmir, Buddismo Tibetano, sufismo Persiano

Conduce **PATRICK TORRE**

Seminario

Pratica soft - Multilivello

**Contributo € 25**

#### **Descrizione della pratica**

Questo atelier propone una pratica sotto forma di esperienza della Coscienza; scopriremo come il "Suono" trascende la materia e ci libera dalla condizione spazio/temporale. Come aprirsi alla profondità del proprio animo, attraversando i veli della mente e dell'illusione per "vedere attraverso il cuore", come un testimone senza testa! Come vivere una relazione diretta con i piani inconsci, trovare la matrice, la sorgente.

### **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 Shivaïta 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. È il fondatore dell'Institut des Arts de la Voix a Parigi.

**[www.yogaduson.net](http://www.yogaduson.net)**

---

### **ORE 12.15 – 14.15 – SALA OM (Basement)**

#### **IL SENSO DEL RITMO**

##### **Hari Yoga'n'Soul**

Hari Yoga - Tradizione Tantrica

Conduce **MARCO MANDRINO**

Seminario segnalato da **Yoga Journal**

Pratica dinamica - Multilivello

**Contributo € 25**

### **Descrizione della pratica**

La pratica proposta condotta vede la partecipazione ed il supporto di Filippo Franchini, chitarrista e cantante di Los Angeles che spazia dal Blues allo spiritual con forti connotazioni folk e di DJ Yatu alla console e quindi con particolare attenzione al senso dell'udito. La pratica procederà attraverso un intenso flusso di asana, sia dinamiche sia statiche con l'utilizzo di mudra e recitazione di mantra. I partecipanti saranno cullati dalle calde melodie folk blues di Filippo e Yatu ed accompagnati a divenire "recipienti" che possano essere colmati dalla Shakti della vibrazione sonora.

### **MARCO MANDRINO - ITALIA**

Insegnante di Yoga Senior accreditato Yoga Alliance e MSP/CONI. Attraverso corsi, seminari e ritiri, promuove una pratica spirituale integrale non dualista che abbatte i confini tra le diverse forme di Yoga e le diverse tradizioni spirituali. Questo sistema non dogmatico e inter-spirituale chiamato Hari-Yoga, ha la sua base nel praticare con gioia e nel realizzare lo Yoga nella "normalità" della vita quotidiana.

**www.hari-om.it**

---

**ORE 14.30 – 16.30 – SALA OM (Basement)**

### **IL SENSO DELL'UDITO E LA MEDITAZIONE**

**L'unità oltre il suono - Meditazione corporea e terapia del suono attraverso le Campane Tibetane**

Conduce **GIORGIO GRUNGO**

Seminario

Pratica meditativa - Multilivello

**Contributo € 25**

### **Descrizione della pratica**

Il seminario propone di avvicinarsi all'esperienza del suono come strumento di ascolto e benessere in quanto portatore della vibrazione che permette l'intera creazione. Il suono viene proposto come via di collegamento tra microcosmo e macrocosmo, in una visione di comunione con la natura. L'incontro si sviluppa in una parte teorica ed una parte pratica ed invita a rivolgere uno sguardo di meraviglia verso la vibrazione creatrice che vive fuori e dentro di noi.

### **GIORGIO GRUNGO - ITALIA**

Opera dagli anni ottanta in ambito terapeutico, educativo e formativo nel settore delle tecniche di meditazione corporea. Ha collaborato in qualità di terapeuta della psicomotricità relazionale, con associazioni, enti pubblici e privati. Ricercatore nelle terapie del Suono attraverso le Campane Tibetane, ha pubblicato diversi articoli e dispense sull'argomento.

E' fondatore dello Studio Mercurio con sede in provincia di Varese.

**www.arteterapiamercurio.it**

---

**ORE 16.45 - 18.45 – SALA OM (Basement)**

### **IL SENSO DELL'UDITO**

**Il potere curativo del suono**

Yoga Sistemico

Conduce **ATEEKA**

Seminario

Pratica soft - Multilivello

**Contributo € 15**

### **Descrizione della pratica**

Approfondiamo la pratica di Hatha yoga con le alchimie curative del suono, con le asana e il movimento. Impariamo da conoscenze passate e future pratiche di yoga terapeutico, utilizzando il suono della propria voce, il suono del "gruppo", il ritmo.

### **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**