



Yoga Associazione Nazionale Insegnanti

Lo spirito dello Yoga

**Una via antica per un vivere contemporaneo:
tracce per orientarsi**

Una giornata organizzata
dal coordinamento regionale Veneto
per conoscere lo yoga attraverso la partecipazione
a lezioni gratuite

Domenica 13 ottobre 2019

Dalle 9.30 alle 19.30

Padova - Sale ex Scuderie, Fornace Carotta
Piazza Napoli 41 (Quartiere Sacra Famiglia - Bus n.5)

INFORMAZIONI

Le lezioni di Yoga avranno come fulcro i principi che stanno alla base dello Yoga classico, Yama e Niyama, introdotti dai singoli insegnanti come parte integrante della pratica da loro proposta.

Per partecipare sarà necessario prenotarsi contattando i singoli insegnanti. È possibile prenotarsi anche per più di una lezione.

Sarà necessario portare con sé un tappetino per la pratica, eventualmente un cuscino o mattoncino per la posizione seduta e un plaid per il rilassamento. Si consiglia un abbigliamento comodo. Si raccomanda la cortesia di essere puntuali per permettere l'entrata e l'uscita ordinata dalle sale.

“Tavoli di informazione”: gli insegnanti di yoga Yani saranno a disposizione per rispondere alle vostre richieste, fornendo, ove possibile, indicazioni di materiali di approfondimento.

PROGRAMMA

Mattino

Sala A: 09.30-10.15 Una pratica per purificare con gentilezza il corpo e la mente.

Gabriele Brambilla, Padova Tel 334-6612232

Sala B: 09.30-10.15 Tapas: il calore che purifica i sensi.

Enrico Scapin, Padova Tel. 346-3006892

Sala A: 10.30-11.15 Santosha: felicità incondizionata.
Unconditional happiness. (lezione in inglese)

Latinka Ivanovic, Padova Tel. 339-2463904

Sala B: 10.30-11.15 Svadhyaya: studio e conoscenza di sé.
Il guerriero che si trasforma

Emanuela Niero, Treviso Tel. 320-0116404

Sala A: 11.30-12.15 Yoga per la vista: pratiche e pranayama per il miglioramento visivo.
Lucia Gaudenzi, Padova, Tel. 338-2555999

Sala B: 11.30-12.15 L'amore in azione.
L'arte di Ahimsa nella pratica yoga.
Lara Muraro, Padova Tel. 347-1838408

Sala C: 11.30-12.15 Le origini dello yoga e sua evoluzione.
Lezione teorica.
Perlita Benedetti, Padova Tel. 340-519090

Pomeriggio

Sala A: 16.00-16.45 Posture e respiro: strumenti per la conoscenza di sé stessi attraverso il corpo.
Valentina Silvestri, Venezia Tel. 347-5856111

Sala B: 16.00-16.45 La pratica dello yoga ci fa scoprire la nostra essenza. Brahmacharya.
Patrizia Vale, Padova Tel. 338-5081743

Sala A: 17.00-17.45 L'attualità di Ahimsa:
praticare il rispetto e l'amorevolezza.
Tiziana Fantuz, Padova Tel. 338-2169309

Sala B: 17.00-17.45 I dodici punti del respiro.
Gilda Giannoni, Verona Tel. 349-5586711

Sala C: 17.00-17.45 Le origini dello yoga e sua evoluzione.
Lezione teorica.
Perlita Benedetti, Padova Tel. 340-5190900

Sala A: 18.00-18.45 Yoga Nidra: nel riposo profondo,
lasciar andare la possessività
Annalisa Cardin, Venezia Tel. 348-9139354

Sala B: 18.00-18.45 Energia in movimento,
con il supporto delle campane tibetane
Maria Cosetta Tassetto Pd. Tel. 348-3926837

YANI - Yoga Associazione Nazionale Insegnanti

È un'associazione culturale senza fini di lucro che riunisce in tutta Italia numerosi insegnanti di yoga provenienti da scuole e correnti diversi. Nasce nel 1999 dall'intenzione e dalla necessità di lavorare insieme allo sviluppo e alla valorizzazione della professione dell'insegnante di yoga.

Tra le finalità dell'associazione: promuovere e diffondere lo studio, la pratica, l'insegnamento dello yoga; essere garante della qualità della formazione degli insegnanti associati e contribuire ad innalzare la loro qualificazione professionale promuovendone l'aggiornamento e la formazione continua.

Pur mantenendo la specificità delle loro diverse formazioni, gli insegnanti yoga membri di Yani sono impegnati a sviluppare iniziative volte a trasmettere le conoscenze della tradizione, tenendo conto delle nuove esigenze del vivere contemporaneo nella società occidentale.

E' con questo spirito che il Coordinamento Veneto della Yani organizza un momento di incontro aperto, rivolto a chi già pratica lo Yoga e a chi ne è curioso: desideriamo offrire informazione, tracce di conoscenza per potersi orientare nella vasta offerta che viene oggi proposta.



Per informazioni:

Coordinamento Veneto YANI

Laura Linzi 347 3638884 lauralinzi.yoga@gmail.com