



**Per la prima volta
in Italia**



Designed by rawpixel.com / Freepik

ANUSARA® IMMERSION LIVELLO 2

Con Jayendra Hanley e Alessandra di Prampero

2020: 3-4 ottobre; 28-29 novembre

2021: 30-31 gennaio; 27-28 marzo

■ Sei uno studente di yoga e ti è piaciuta l'Immer-
sion Livello 1 e vuoi continuare ad approfondire la
filosofia tantrica e il metodo Anusara?

■ Sei un insegnante e vuoi conoscere sempre più
l'Anusara a livello filosofico e tecnico per condivi-
derlo con i tuoi studenti?

■ Vuoi imparare come eseguire le posizioni del Li-
vello 2 usando i Principi Universali di Allineamen-
to per andare più in profondità in piena sicurezza?

Questo corso è per te!

In questa Immersion Livello 2 entreremo sempre più in profondità nell'Anusara Yoga attraverso lo studio di un testo basilare della filosofia tantrica non dualistica, **gli Shiva Sutra**, e continuando ad approfondire la nostra comprensione dei Principi Universali di Allineamento primari e secondari attraverso la pratica degli asana. Durante questi 4 weekend, per un totale di 50 ore, **dedicheremo ampio spazio al pranayama e alla meditazione** e affronteremo nuovamente alcuni argomenti che erano stati semplicemente accennati nell'Immercion Livello 1.

Ancora una volta ci ritroveremo uniti non soltanto in un percorso di studio, ma in un viaggio verso il nostro Cuore!

Unisciti a noi in questo viaggio e **porta il tuo yoga a un nuovo livello!**

Prerequisito: 100 ore di Anusara Yoga Immersion Livello 1. È richiesta la partecipazione a tutti e 4 i weekend.

Alessandra di Prampero

E-RYT200, YACEP e uno dei tre Experienced Certified Anusara Teacher presenti in Italia, pratica yoga da più di 45 anni e lo insegna dal 2001. Nel 2002 si avvicina alla pratica dell'Anusara Yoga e da allora vi si è dedicata sotto la guida di diversi insegnanti italiani e esteri, tra cui lo stesso Jayendra Hanley. Insegna regolarmente a Milano presso il Sattva Studio, da lei fondato nel 2008, e in Immersion, corsi di formazione per insegnanti, workshop e Ritiri in tutta Italia. Dal 2015 al 2019 è stata la Rappresentante Regionale dell'Europa per l'Anusara School of Hatha Yoga, sostenendo lo sviluppo della comunità Anusara in Italia e in Europa in vari modi. Alessandra è apprezzata dai suoi studenti per la sua energica dolcezza, per la sua chiarezza e competenza e per la sua sincerità. Il suo motto è: "Ama la vita! Anche la tua!"

www.sattvastudio.org



Informazioni logistiche

DOVE: Sattva Studio, via Sangro 31, Milano

ORARIO: Sabato: 10.00 – 18.00
Domenica: 9.30 – 17.00

PREZZO: € 750 (22% IVA inclusa)
€ 650 earlybird entro il 31/07/2020

Posti limitati a un massimo di 28 studenti

Per info e iscrizioni:

info@sattvastudio.org

Alessandra +39 338 1266316



Jayendra Hanley pratica e insegna yoga da molti anni; negli ultimi 15 anni ha vissuto in Europa dove ha insegnato corsi di formazione insegnanti di Anusara Yoga nei Paesi Bassi, Spagna, Italia, Germania, Belgio, Francia e Inghilterra. Sarà molto bello tornare al Sattva Studio, rivedere tanti cari amici e insegnare di nuovo con la mia cara amica Alessandra.

Jay è il co-coordinatore del Comitato per il Curriculum Anusara e ha contribuito a creare il nostro Teacher Training 300 ore. Ha anche guidato molti insegnanti attraverso il Processo di Certificazione Anusara. I suoi studenti dicono di amare la chiarezza delle sue istruzioni e il suo stile leggero. Jayendra è anche un insegnante autorizzato della Meditazione Neelakantha come insegnata nel Blue Throat Yoga. Recentemente si è trasferito a Allentown, Pennsylvania, e non vede l'ora di sviluppare una comunità Anusara anche lì. Per ulteriori informazioni vedi il sito web:

www.jayendranhanley.com

