



T I L T

SATTVA



STUDIO

LO HATHA YOGA PRADIPIKA

workshop di Anusara® yoga

con Piero Vivarelli

24 - 25 marzo 2018 - Milano



Un week end che ti aiuterà a sperimentare con un approccio più profondo e contemplativo la raffinata scienza di asana, pranayama, bandha, mudra e meditazione, così come ispirata dagli insegnamenti dello hatha yoga pradiipika.

Piero ci guiderà alla scoperta degli effetti più sottili della pratica, senza i quali la pratica stessa rischia di limitarsi a un mero seppur gratificante esercizio fisico, anziché la via sperimentata e sperimentabile per sviluppare e dispiegare le proprie potenzialità fisiche, mentali e spirituali.

Tutte le quattro sessioni includono un'analisi di alcuni insegnamenti dello HYP, asana, pranayama, bandha, mudra e meditazione.

Il seminario è riservato a studenti con almeno un anno di pratica regolare di hatha yoga (anche se in uno stile diverso da Anusara).

SABATO

10.00 – 12.30 1° SESSIONE

Questa sessione è dedicata all'introduzione del testo dello Hatha Yoga Pradipika e delle sue pratiche. Il focus della sessione sarà sul respiro ujjayi, mula e uddyana bandha, i surya namaskar, le posizioni in piedi e i piegamenti indietro, con l'intento di liberare e armonizzare i flussi di prana.

14.30 – 17.00 2° SESSIONE

La seconda sessione aiuterà a comprendere più profondamente gli elementi che favoriscono l'apertura delle anche e la distensione della colonna vertebrale, per un approccio più agevole delle posizioni con piegamenti in avanti e sedute. Posizioni che sono il viatico per lo studio e la pratica dei pranayama, inclusi bastrika e kapalabhati, così come insegnati nello Hatha Yoga Pradipika.

DOMENICA

10.00 – 12.30 3° SESSIONE

In questa terza sessione continueremo lo studio dello Hatha Yoga Pradipika e affronteremo le posizioni di equilibrio sulle braccia che alimentano il senso di fiducia e le posizioni capovolte che favoriscono i processi contemplativi. Approfondiremo lo studio di jalandhara bandha e del pranayama per antonomasia: nadhi shodana e le sue varianti.

14.30 – 17.00 4° SESSIONE

In questa sessione culmine studieremo più a fondo le posizioni sedute, incluse siddhasana e padmasana, i principali mudra come insegnati nello Hatha Yoga Pradipika e ci immergeremo più profondamente nella pratica della meditazione.

Prezzi: una giornata: 80 euro
tutto il workshop: 130 euro

Dove: Tilt, via Buschi 1, Milano (MM2 Lambrate) info@tiltdanzaeyoga.it

Per info e iscrizioni: Sattva Studio, Lara Balestrini, info@sattvastudio.org, tel. 3283769693



Bio

Tra gli insegnanti italiani di yoga più influenti, Piero Vivarelli ha l'abilità di guidare gli studenti ad esplorare in profondità e con sicurezza le proprie risorse interiori ed esteriori, abilità che nasce dalla sua esperienza diretta del potere della pratica, e dalla passione con cui condivide tale esperienza in modo aperto e sincero. Dedito sin dal 1994 allo yoga in tutti i suoi aspetti tradizionali, ha vissuto in India dal 1997 al 2000, e ha studiato regolarmente con John Friend, fondatore di *Anusara Yoga*, e con altri insegnanti di fama mondiale tra i quali *Desiree Rumbaugh*, *Sianna Shermann* e *Noah Mazé*. Nel 2005 è stato il primo italiano a ottenere la certificazione di *Anusara Yoga*. Nello stesso anno ha fondato l'AtmaStudio di Bologna.

Profondamente influenzato dallo studio con professori di filosofie e religioni orientali di fama mondiale quali sono *Mark Dyczkowski*, *Carlos Pomedá*, *Bill Mahony* e *Paul Muller Ortega*, insegna regolarmente all'AtmaStudio e tiene corsi, training per insegnanti e ritiri in Italia e in altri paesi Europei. www.pierovivarelli.it; www.atmastudio.it