

Yoga in cerca di autore

Seconda parte: Dal corpo al tema



con Eric Minetto e Alessandra di Prampero
26-28 gennaio 2018 - Sattva Studio - Milano

I temi universali di cui andiamo in cerca per le nostre lezioni di yoga sono già scritti nel corpo con l'inchiostro invisibile. Sta a noi renderli visibili realizzando che oltre a muscoli e articolazioni, ogni asana influenza anche emozioni, pensieri e strati sottili della coscienza. C'è chi seduto a gambe incrociate si sente infelice e affaticato, chi attivo ed energizzato, chi divinamente come su una nuvola. Tamas, Rajas e Sattva, insomma. Un ottimo tema per una lezione. È quello che impareremo a fare in questa seconda edizione di Yoga in cerca d'autore: sperimentare come creare temi efficaci e coinvolgenti a partire dal linguaggio spontaneo del corpo.

Durante il workshop, inoltre, i partecipanti avranno la possibilità di esporre un tema preparato a casa e di raccogliere stimoli utili per esprimerlo al massimo delle loro potenzialità.

ORARIO: venerdì 26: 19.00 – 21.00

sabato 27: 9.30 – 13.00 e 14.30 – 18.00

domenica: 9.00 – 13.00 e 14.30 -17.00

PREZZI: 170 euro (150 euro per iscrizioni entro il 15 novembre)

Numero massimo partecipanti: 20 persone.

Questo seminario è valido per l'Anusara Advanced Teacher Training fra le ore facoltative, nella quota di 36 ore ottenibili attraverso workshop con CATT e SMS.

PREREQUISITO: aver partecipato a Anusara Immersion e Teacher Training e insegnare hatha yoga. Nel caso non si stia effettivamente insegnando, si richiede la raccomandazione di un insegnante Anusara Certificato. Non è necessario avere partecipato alla prima edizione di Yoga in Cerca in d'Autore.

Alessandra di Prampero

Insegnante certificata di Anusara® Yoga, pratica yoga da più di 40 anni e lo insegna da 16. 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. Insegna regolarmente a Milano presso il Sattva Studio e in Immersion e corsi di formazione per insegnanti Anusara. Attualmente offre le sue competenze come Rappresentante Regionale dell'Europa per l'Anusara School of Hatha Yoga. Alessandra è apprezzata dai suoi studenti per la sua energica dolcezza e per la sua sincerità.

www.sattvastudio.org



Eric Minetto

È nato a Torino nel 1971 ed è laureato in Letteratura Nordamericana. Dal 2001 al 2013 ha insegnato storytelling e scrittura creativa alla Scuola Holden di Torino. Fondatore della scuola di crescita creativa Upaya, è insegnante Inspired™ di Anusara yoga e ha conseguito il Master in *Yoga Studies – corpo e meditazione nelle tradizioni dell'Asia* – presso l'Università Ca' Foscari di Venezia. È autore del saggio "Dall'altra parte della natura – yoga e poesia in Rilke" (Lubrino editore) e della raccolta di racconti "Il blu più profondo del cielo" (Instar Libri).

Per info e prenotazioni: Lara 328 3769693 - info@sattvastudio.org