

# ANUSARA® YOGA IMMERSION

con **Andrea Boni e Alessandra di Prampero**  
e la partecipazione di **Caterina Cortellini**  
**Milano**

*Immersion I:*

**21-22 ott 2017; 25-26 novembre 2017;  
13-14 gennaio 2018**

*Immersion II:*

**17-18 febbraio 2018; 17-18 marzo 2018**

*Immersion III:*

**14-15 aprile 2018; 12-13 maggio 2018**



L'Immersion di Anusara yoga è un programma per guidare i partecipanti in un profondo viaggio alla scoperta dei molteplici aspetti che compongono la raffinata scuola dell'Anusara.

Il corso si articola in 3 parti, in cui verranno presentati con chiarezza, efficacia e allegria tutti gli argomenti necessari a comprendere l'Anusara yoga e a inserirlo nel contesto storico e filosofico. L'Immersion è adatta a studenti di qualsiasi livello e a insegnanti di hatha yoga desiderosi di approfondire la propria conoscenza delle pratiche e della tradizione dello yoga e di assorbirne gli insegnamenti a livello di corpo, mente e cuore. Inoltre, offrendo una preparazione solida e completa, costituisce un prerequisito per accedere al corso di formazione insegnanti Anusara yoga.



**Immersion I:** Lignaggio e storia di Anusara® yoga. Approfondimento dei Principi Universali di Allineamento e delle tre A - Attitudini, Allineamento, Azione - di Anusara. La filosofia tantrica Shiva-Shakti di Anusara yoga, con approfondimento del principio di pulsazione (Spanda) dell'Energia Universale. Introduzione al Pranayama e alla Meditazione. Pratica e studio di asana del Syllabus I di Anusara.

**Immersion II:** Ulteriore esplorazione dei Principi Universali di Allineamento inclusi i principi secondari quali i sette loop e le applicazioni terapeutiche in relazione alla parti superiore e inferiore del corpo. Approfondimento della filosofia tantrica dello Shivaismo del Kashmir (inclusa la cosmologia, i tattva, shiva/shakti) e introduzione agli Yoga Sutra di Patanjali. Anatomia e cinesiologia dei principali gruppi muscolari del corpo. Pratiche e studio di asana (Syllabus II), pranayama e meditazione.

**Immersion III:** Una profonda rivisitazione dei Principi Universali di Allineamento primari e secondari. Introduzione alla Bhagavad Gita. Il corpo sottile: nadi, chakra, kundalini, kosha. Anatomia e cinesiologia dei principali gruppi muscolari del corpo. Pratiche più avanzate di asana (introduzione al Syllabus III), pranayama e meditazione.

**LUOGO:** Sattva Studio, via Sangro 31, 20132 Milano (MM2 fermata Udine)

**ORARI:** sabato 9.30-18.30; domenica 9.30-17.30

**COSTO:** corso completo 1400 euro (1200 euro se pagato in un'unica soluzione entro il 15 settembre 2017) in tre rate: Immersion 1: 600 euro; Immersion 2: 400 euro; Immersion 3: 400 euro.

Non è prevista la partecipazione a singoli weekend o a Immersion II e III se non si è precedentemente partecipato a Immersion I (ad eccezione di coloro che in passato hanno già completato una Immersion o un Teacher Training Anusara).

Per coloro che hanno già partecipato a un'Immersion, è previsto lo sconto del 30% sul weekend singolo e sull'intero corso, solo se c'è posto.

A conferma della propria iscrizione è necessario versare una caparra di 600 euro entro il 15 settembre 2017.

Posti limitati



## 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. 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](http://www.sattvastudio.org)

## Andrea Boni

Andrea è un insegnante certificato Anusara® Yoga.

Pratica la meditazione, della quale tiene corsi in Italia e in Europa, da trent'anni e questo contatto interiore gli permette un rapporto



amorevole ed efficace con i suoi allievi e con le persone che lo incontrano. Le sue lezioni sono infuse di grande passione e caratterizzate da una profonda conoscenza delle scritture e del corpo. [www.andreaboni.it](http://www.andreaboni.it)

**Per informazioni e iscrizioni:**

Lara Balestrini +39 328.3769693 - [info@sattvastudio.org](mailto:info@sattvastudio.org)