



ANUSARA® YOGA IMMERSION con Alessandra di Prampero

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.

Durante il corso verranno presentati con chiarezza ed efficacia 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. Offre una preparazione solida e completa e costituisce il prerequisito per accedere al corso di formazione insegnanti Anusara yoga.



SEDE

Shaktimove Studio Yoga
via del lavoro, 12 33010
Tavagnacco (UD)
www.shaktimove.com

DATE

12-13 ottobre 2019
23-24 novembre 2019
18-19 gennaio 2020
15-16 febbraio 2020
21-22 marzo 2020
18-19 aprile 2020
23-24 maggio 2020

ORARI

Sabato 10-19
Domenica 9:30-17:30

Alcuni degli argomenti trattati:

- Lignaggio e storia di Anusara yoga. I Principi Universali di Allineamento™ e le tre A - Attitudine, Allineamento, Azione - di Anusara. I 7 loops e le loro applicazioni terapeutiche.
- La filosofia tantrica non dualistica alla base dell'Anusara yoga. Introduzione alla storia dello Yoga, alla Bhagavad Gita e agli Yoga Sutra di Patanjali. Il corpo sottile: nadi, chakra, kundalini, kosha.
- Pratica e studio di asana del Syllabus I e II con incursioni nel Syllabus III di Anusara. Introduzione al Pranayama e alla Meditazione.
- Anatomia e chinesioterapia dei principali gruppi muscolari del corpo.

L'Immersion di Anusara Yoga è un viaggio di profonda conoscenza, arricchimento e trasformazione. Unisciti a noi in questo percorso e porta la tua pratica di yoga a un nuovo livello!



Alessandra di Prampero, insegnante certificata di Anusara yoga e uno dei tre Certified Advanced Teacher Trainer presenti in Italia per l'Anusara yoga, 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. Insegna regolarmente a Milano presso il Sattva Studio, da lei fondato nel 2008, e in Immersion e corsi di formazione per insegnanti. 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

Costo

Corso completo 1400 euro (1200 euro se pagato in un'unica soluzione entro il 26/07/2019). In tre rate: 200 euro all'atto dell'iscrizione, 400 euro entro il 31/08/2019, 400 Euro entro il 31/01/2020, 400 Euro entro il 31/03/2020.

Posti limitati

Per Informazioni e iscrizioni:
Barbara De Benedetto 393 9140107
info@shaktimove.com