

Sattva Studio in collaborazione con BaliYoga.it presenta: **ANUSARA® YOGA IMMERSION**

con Alessandra di Prampero
a Milano

**2024: 5-6 ottobre; 9-10 novembre;
30 novembre - 1 dicembre**

**2025: 11-12 gennaio;
8-9 febbraio;
15-16 marzo;
12-13 aprile**

L'Anusara Yoga è un sistema di hatha yoga che unisce una filosofia tantrica non dualistica con dei Principi Universali di Allineamento™, che si basano sulla biomeccanica del corpo umano.

Il termine Anusara ha il significato di *"Allinearsi con il Flusso", "Fluire con la Grazia"* e la pratica è un invito **ritrovare l'essenza al centro di ciascuno di noi per aprirsi a fluire nella meraviglia dell'universo.**

L'Immersion di Anusara yoga è un programma in 7 weekend per un totale di 100 ore per guidare i partecipanti in un profondo **viaggio alla scoperta dei molteplici aspetti che compongono la scuola dell'Anusara.**

Durante il corso verranno presentati con chiarezza tutti gli argomenti necessari a comprendere l'Anusara e a inserirlo nel contesto storico e filosofico. È adatto 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.

L'Immersion di Anusara Yoga è **un viaggio di profonda conoscenza, arricchimento e trasformazione personale.**

Unisciti a noi in questo percorso e porta la tua pratica di yoga a un nuovo livello!



Immagine di Freepik

INFORMAZIONI LOGISTICHE:

Orari: sabato e domenica 9.00-12.00 e 14.00-18.00

LUOGO: BaliYoga.it, via Panfilo Castaldi 42, Milano (MM1 Porta Venezia)

COSTO del corso:

1600 euro in tre rate (750 euro entro il 15 settembre 2024; 425 euro entro il 6 gennaio 2025; 425 euro entro il 9 marzo 2025). 1400 euro in un'unica soluzione (entro il 15 settembre 2024).

Primo weekend: 250 euro

Ad esclusione del primo, non è prevista la partecipazione a singoli weekend (ad eccezione di coloro che in passato hanno già completato un'Immersion o un Teacher Training Anusara).

È anche possibile iscriversi inizialmente soltanto a Immersion parte 1 ed eventualmente poi proseguire con la parte 2 e parte 3:

- Immersion parte 1: 800 euro
- Immersion parte 2: 450 euro
- Immersion parte 3: 425 euro

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

A conferma della propria iscrizione si richiede una caparra di 100 euro.

Il costo comprende l'Intellectual Property Fee all'Anusara School of Hatha Yoga.

PROGRAMMA: Immersion parte 1:

date: 5-6 ottobre, 9-10 novembre, 30 novembre-1° dicembre 2024

Fondamenti di Anusara Yoga. Introduzione ai Principi Universali di Allineamento™ e alle tre A - Attitudine, Allineamento, Azione - di Anusara. La filosofia tantrica non dualistica alla base di Anusara yoga e inquadramento nel percorso storico delle scuole tradizionali dello yoga. Basi anatomiche per comprendere i PUA. Introduzione al pranayama e alla meditazione. Pratica e studio di asana del Syllabus I di Anusara.

Immersion parte 2:

date: 11-12 gennaio; 8-9 febbraio 2025

Attenzione, non è possibile partecipare a Immersion parte 2 se non si è già partecipato a Immersion parte 1.

Approfondimento dei Principi Universali di Allineamento inclusi i principi secondari. Approfondimento della filosofia tantrica dello Shivaismo del Kashmir, storia dello yoga e introduzione agli Yoga Sutra di Patanjali. Anatomia e kinesiologia dei principali gruppi muscolari del corpo. Pratiche e studio di asana (Syllabus I e II), pranayama e meditazione. Applicazioni terapeutiche dell'Anusara Yoga.

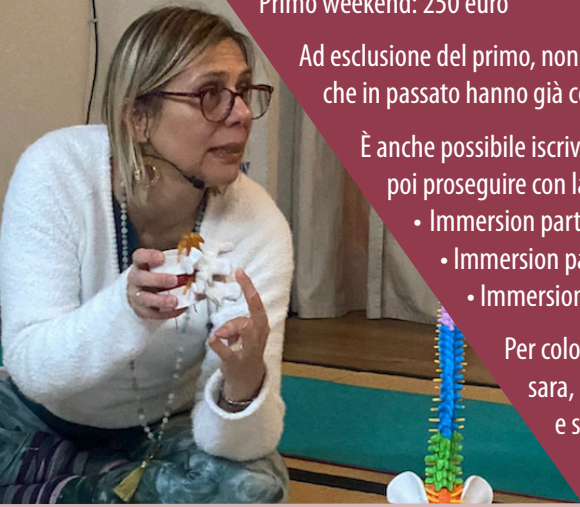
Immersion parte 3:

date: 15-16 marzo; 12-13 aprile 2025

Attenzione, non è possibile partecipare a Immersion parte 3 se non si è già partecipato a Immersion parte 1 & 2.

Ulteriore esplorazione dei Principi Universali di Allineamento primari e secondari. Introduzione alla Bhagavad Gita. Il corpo sottile: nadi, chakra, kundalini, kosha. Anatomia e kinesiologia dei principali gruppi muscolari del corpo. Pratiche più avanzate di asana, pranayama e meditazione.

Per info e iscrizioni: info@sattvastudio.org Alessandra 3381266316



Alessandra di Prampero, insegnante Certificata Esperta di Anusara® Yoga, E-RYT500, socia YANI, pratica yoga da quando era bambina e lo insegna dal 2001. Ha studiato e frequentato corsi di formazione Anusara con insegnanti rinomati italiani ed esteri, tra cui Jayendra Hanley, Piero Vivarelli, Andrea Boni e lo stesso John Friend, fondatore del metodo, e altri ancora. Con Anna Ashby ha studiato Restorative Yoga. Nel 2012 diventa insegnante certificata Anusara®, prima donna in Italia. Insegna lezioni regolari, seminari, ritiri, Anusara immersion e corsi di formazione insegnanti base e avanzati a Milano e in tutta Italia. Ama la raffinata perfezione del corpo umano e continua ad approfondirne la conoscenza per comprenderne le potenzialità. Le sue lezioni sono espressione della presenza costante dello yoga nella sua vita e permettono agli studenti di vedere lo yoga come una pratica completa e di assorbirne gli insegnamenti a tutti i livelli.

Parla della pratica dell'Anusara in questi termini: "Amo prendermi il tempo di allinearli e di allineare il corpo e percepire dall'interno il corpo che si apre e mi porta a un'esperienza profondamente interiore che diventa silenzio e quiete e infinito".

www.sattvastudio.org