

SEMINARIO DI

YOGA IYENGAR

IN VAL D'AOSTA



Il seminario si svolgerà dal 10 al 17 agosto 2013 presso l'ostello di Saint Barthelemy (http://www.coopindaco.it/CATALOGO_ostello.php) nel piccolo villaggio alpino di Lignan nella valle di Saint Barthelemy (Aosta). Paolo Rava e Laura Brembilla (insegnanti IYENGAR® Yoga certificati Intermediate Junior II e Junior I), coadiuvati da altri insegnanti qualificati, condurranno i partecipanti nell'apprendimento e nella pratica yoga giornaliera e come opzione in escursioni sulle montagne circostanti, tra le più belle, isolate e selvagge delle Alpi.

Il seminario intende dare un'esperienza dello yoga in combinazione con attività in contatto con la natura praticate in maniera non competitiva; durante le escursioni l'osservazione silenziosa della natura sarà in continuazione dell'ascolto di sé intrapreso durante la pratica yoga.

L'osservatorio astronomico della val d'Aosta (<http://www.oavda.it/>) si trova nelle immediate vicinanze dell'ostello e per gli interessati sarà possibile organizzare una visita e una serata di osservazione astronomica. La sistemazione è in camere a più letti presso l'ostello. Verranno tenute lezioni a due livelli, un livello principianti e un livello intermedi (pratica di sirsasana per almeno 5 minuti). Le lezioni per allievi principianti saranno nei seguenti orari: mattino ore 7:00-9:30, pomeriggio ore 17:30-19:30; le lezioni per allievi intermedi saranno nei seguenti orari: mattino ore 7:00-9:30, pomeriggio ore 17:30-20:00. La prima lezione sarà l'11 agosto mattina, l'ultima il 17 agosto mattina. Lignan è raggiungibile facilmente in auto o autobus da Aosta; l'arrivo è previsto nel pomeriggio di sabato 10 Agosto

Il costo complessivo del seminario è di 450 Euro. Nel costo sono comprese tutte le lezioni di yoga, i pernottamenti, le prime colazioni, le cene e le escursioni facoltative.

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a:

cell 338-6658053

email: paolo.rava@alum.mit.edu

Lo yoga, una disciplina antichissima nata in India, consiste in una serie di posizioni da praticarsi con il controllo di una costante consapevolezza della mente, favorendo il dissolversi di blocchi fisici, emozionali e mentali.

B.K.S. Iyengar ha rinnovato ed interpretato lo yoga, sviluppando un metodo che dà particolare enfasi alla precisione nelle posizioni (asana) e nella respirazione (pranayama) e al loro effetto sul corpo e sulla mente. L'esecuzione delle asana comporta un continuo allineamento ed estensione della spina dorsale e di altre parti del corpo.

Queste posizioni sono praticabili a diversi livelli da chiunque. Nella pratica delle posizioni si sviluppa la capacità di ottenere una condizione in cui la forza è unita alla calma e al rilassamento. Attivando ogni parte del corpo, la pratica yoga permette di raggiungere una sensazione di leggerezza, libertà e gioia profonda, migliora la salute e aumentando la consapevolezza permette di affrontare la vita quotidiana con più energia ed efficienza