

SEMINARIO DI

# YOGA IYENGAR

IN VAL D'AOSTA



*Il seminario si svolgerà dal 5 all'11 agosto 2012 presso l'ostello di Saint Barthelemy (<http://www.saintbarthelemy.it/it/ospitalita/hotel/ostello01.asp>) nel piccolo villaggio alpino di Lignan nella valle di Saint Barthelemy (Aosta). Paolo Rava (insegnante IYENGAR ® Yoga certificato Intermediate Junior II), coadiuvato da altri insegnanti qualificati, condurrà 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. 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 7:00-9:00, pomeriggio ore 17:30-19:30; le lezioni per allievi intermedi saranno nei seguenti orari: mattino ore 7:00-9:00, pomeriggio ore 17:30-20:00. La prima lezione sarà il 5 Agosto pomeriggio, l'ultima l'11 agosto pomeriggio.*

*Lignan è raggiungibile facilmente in auto o autobus da Aosta; l'arrivo è previsto nella mattina di domenica 5 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; tel 011-4240237 (orario lavorativo)**

**email: [paolo.rava@alum.mit.edu](mailto: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