

Informazioni pratiche: Attenzione stage limitato a 14 persone

DATE : dal 18 Luglio ore 18.00 al 25 Luglio (dopo la prima colazione)

ORARI : Mattina 9.00-12.00 Pomeriggio 15.00-18.30

PREZZI: pasti e alloggio inclusi

440€ con iscrizione entro il 10 Giugno / 470€ dopo (6 giorni di pratica)

Iscrizione all'Associazione Kalarippayat : 20€

LUOGO : San Giovanni dei Prati - 18010 Molini di Triora - Italia

INFORMAZIONI : Cécile Gordon - 0033 (0) 6 75 20 01 42

Mail: kalaricecilegordon@gmail.com

REGISTRAZIONI : 190€ di deposito pagabile presso l'Association Kalarippayat.:

Résidence le Marais -Chabreloche 63250 –France

Cécile GORDON, Maestra di Kalarippayat

Cécile Gordon, ballerina/coreografa incontra il Maestro Govindan.kutti.Nair (1982) che la invita a seguire i suoi insegnamenti in India. Durante lunghi soggiorni studia il kalari di Trivandrum (con borse di studio indiane e francesi). Secondo la tradizione viene iniziata alle pratiche mediche assistendo il Maestro nel suo studio. Nel 2004, viene riconosciuta come Maestra e diventa rappresentante legale della scuola della tradizione C.V.N di kalari in Europa.

La pedagogia: Gli esercizi sono comuni e gli insegnamenti sono aperti a tutti, nessun limite di età o capacità.

Gli esperti affinano la propria pratica riprendendo le basi insieme ai nuovi allievi.

I momenti di approfondimento consentono ai neofiti di comprendere meglio la disciplina nel suo insieme e di affinare le proprie percezioni.

Le indicazioni più "sottili" permettono di sentire e integrare attraverso lo sguardo. Anche se non possono integrare tutto, la loro pratica si adatterà al supporto e all'energia del gruppo.

Questa affascinante parte di condivisione resta fondamentale nell'apprendimento tradizionale a cui Cécile rimane molto legata.

La pedagogia si basa sulla memoria del corpo e non sull'analisi, «RI-comunicare con la fiducia in sé e nelle nostre capacità». Il lavoro fine e dettagliato viene sviluppato la mattina con lo **Yoga-Kalari**; inteso come la forma interna del Kalarippayat: soffio e allungamento in armonia con il respiro libero.

L'enfasi è sulla fluidità e dinamica nell'energia libera

«39 anni di pratica confermano questo approccio, la disciplina è stimolante e positiva perché interattiva» C.Gordon



Stage
Kalarippayat
e
yoga-kalari

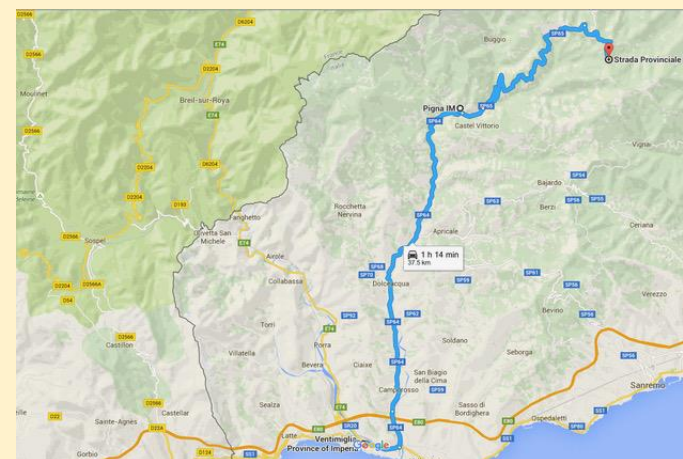
Condotta da
Cécile Gordon

Dal 19 al 25 Luglio 2021

0033 (0)6 75 20 01 42

kalaricecilegordon@gmail.com

A San Giovanni dei Prati: 43.954991, 7.752926
Strada Provinciale 75/ 18010 Molini di Triora- ITALIA
A 2 ore da Nizza -Francia



CORSI SENZA LIVELLO:

La pedagogia è pensata per tutti, offrendo lezioni personalizzate. L'approccio alla pratica consiste in un minimo lavoro di forza muscolare e lo sviluppo di una forza interiore per una massima efficienza. Poca tensione nonostante un intenso lavoro!



Mattina : Yoga-Kalari o pratica interna

- Respirazione libera e cosciente / respirazione tonica e stimolante (ki)
- Flessibilità in armonia con la respirazione (fascia)
- Posture animali “leone-elefante-cavallo-gallo-gatto-serpente...”
- Consapevolezza del proprio spazio interno e integrazione della struttura del corpo

Pomeriggio: Dinamico

- Sincronizzazione dei movimenti / esercizi di kinesi
- Spostamento e relazione con lo spazio / sguardo e intenzione (Focus)
- Kalugal: lanci di gamba a energia libera
- Meypayat: sequenze codificate in dinamiche di gruppo
- Ripartizione dei salti / approccio alla tecnica del Bambou
- Saluto a Shiva
- Rilassamento e / o auto-massaggi

Il Kalarippayat

Il kalarippayat è un'arte ancestrale che viene dal Kérala (India del sud)
Arte marziale, Yoga dinamico e Medicina allo stesso tempo

Questa disciplina è una branca specializzata della Medicina Ayurvedica. Include allo stesso tempo una pratica corporea, ma anche tecniche di trattamento specifiche tra cui massaggi strutturati.

La pratica è un' applicazione yogica dinamica progettata per armonizzare corpo e mente.

Le posture e i movimenti sono sapientemente organizzati in sequenze precise combinando le qualità di Lassi / Tandava (femminile / maschile).

Queste sequenze permettono di prevenire alcuni disturbi
« corpo-energetici » attraverso la stimolazione degli organi e lo sblocco di energie.



IL KALARIPPAYAT PERMETTE DI ACQUISIRE:

*Equilibrio, armonia e accuratezza nello sviluppo
felinità, fluidità, agilità e potenza animale.*