



in collaborazione con



Respirazione yogica: formazione e informazione



Nello Yoga moderno si sente spesso parlare di “Yoga-terapia” ma siamo sicuri che queste due parole necessitino di essere associate tra loro? In realtà lo Yoga è già di per sé una disciplina che porta alla salute e il suo mezzo per eccellenza è la respirazione!

In questi 4 incontri Walter Thirak Ruta proporrà una pratica che esplorerà la preparazione e la pratica della respirazione.

Il Dott. Luciano Bernardi tratterà questo argomento da un punto di vista medico-scientifico, da lui approfondito in anni di ricerca.

Partendo dalla fisiologia dello Yoga, arriverà a illustrare quelle che sono le applicazioni cliniche della respirazione lenta yogica in malattie respiratorie, cardiovascolari o diabete.

Con Yuri Marabotti invece analizzeremo la respirazione da un punto di vista meccanico e, con l'intento di creare una sorta di

“laboratorio” teorico - pratico, partendo innanzitutto dalle domande dei partecipanti analizzeremo quelle che sono le problematiche che spesso si presentano durante le lezioni di Yoga.



Chi è Luciano Bernardi?

Nato a Verona nel 1950, è professore ordinario di Medicina Interna presso l'Università di Pavia ed è affiliato all'Università di Helsinki. In campo di ricerca, il suo interesse si rivolge al controllo integrato del sistema cardiovascolare e respiratorio. In questo contesto ha svolto un'intensa attività di ricerca, sia sugli aspetti riguardanti la fisiologia dello yoga, sia riguardo alle sue potenziali applicazioni in patologie rilevanti. Ha studiato gli effetti di speciali adattamenti respiratori all'ipossia indotta dall'alta quota. Ha studiato inoltre gli effetti della musica e della preghiera sul sistema cardiorespiratorio. Infine, ha svolto ricerche sugli effetti delle pratiche di gruppo sul sincronismo inter-individuale del sistema cardiorespiratorio. Le sue ricerche attuali riguardano le relazioni tra l'ipossia e il diabete e gli effetti del pranayama sul diabete.

Le sue ricerche si sono svolte in collaborazione con numerose istituzioni italiane e straniere.

Ha pubblicato più di 200 articoli scientifici su riviste internazionali.



Chi è Yuri Marabotti?

Massofisioterapista e Naturopata dal 1995 e insegnante di Yoga dal 1998, ha iniziato il suo percorso seguendo l'insegnamento di Beatrice Calcagno, successivamente ha intrapreso il corso di formazione della S.F.I.D.Y seguendo gli insegnamenti di Claudio Conte e Patrik Tomatis. Ha approfondito ulteriormente i suoi studi dello Yoga seguendo gli insegnamenti di “Sri Sri Sri Satchidananda Yogi di Madras” trasmessi da Walter Thirak Ruta in Italia e Devan Balaji in India. Nutre anche grande interesse per gli insegnamenti dello Shivaismo Tantrico del Kashmir trasmessi da Eric Baret. Oltre al suo lavoro come terapeuta in studio, tiene corsi di Yoga posturale e Hatha Yoga.

Chi è Walter Thirak Ruta?

Uomo di fede, viaggia per i varchi e i luoghi di riunione in India e in Occidente. Devoto agli insegnamenti dello “Yogi Silente di Madras” Sri Sri Sri Satchidananda Yogi, valorizza la trasmissione ricevuta sperimentando con gaudenti ricercatori alcune pratiche descritte nei testi dello hatha yoga. I risultati di tale impegno collettivo confluiscono nell'accreditare la valenza dello yoga come disciplina salutistica ed iniziatica.

I seminari si svolgeranno nelle seguenti date:

- 19-20 gennaio
- 9-10 marzo
- 11-12 maggio
- 1-2 giugno

Orari:

sabato: 09.30-18.00

domenica: 09.00-17.30

Quote di partecipazione

- La quota per la partecipazione ai quattro incontri è di 440 euro
- Per il singolo incontro: 140 euro (daremo precedenza a chi partecipa a tutti e 4 i seminari)
- Tesseramento per i non associati YogaSegrate: 15 euro

Per info e iscrizioni: seminari@yogasegrate.it oppure 348.1384649

Modalità d'iscrizione:

Vi preghiamo di verificare la disponibilità dei posti prima di effettuare l'iscrizione. Al momento della conferma chiediamo un acconto di 220 euro da versare entro il 10 novembre. È possibile pagare presso la nostra sede oppure con un bonifico bancario intestato a YOGASEGRATE SSD A RL IBAN: IT38D0200820600000103947177

Chi segue il corso di formazione Pramiti, è pregato di versare l'acconto entro il 10 novembre direttamente sul conto della scuola Pramiti. Se vi occorrono i dati per il bonifico, scrivetece a seminari@yogasegrate.it. Una volta effettuato il pagamento, vi preghiamo di comunicarcelo. Grazie per la collaborazione!

Altre informazioni utili:

Per chi lo desidera vi sarà la possibilità di prenotare un buffet vegano/vegetariano al costo di 14 euro/persona /pasto. Questa quota va versata in anticipo insieme alla quota di partecipazione.

Per il pernottamento vi segnaliamo due strutture molto vicine al centro: B&B Nonna Mina tel: 02.26923383 Cell. 346.0205570 info@nonnamina.com

Hotel Riviera Segrate tel: 02.7530498 info@hotelrivierasegrate.it

Inoltre, per chi fosse interessato e segnalandolo con anticipo, lasceremo a disposizione gli spazi del centro YogaSegrate.

Lo spazio è dotato di due docce e servizi, per il pernottamento è necessario portare sacco a pelo, materasso e biancheria per fare la doccia.