

10 lunedì da ottobre a dicembre 2022 – ore 18.45-20.15

YOGA

con Ivano Gamelli



Il corso si svolgerà in presenza e su Zoom.

La pratica consiste in una sequenza di posizioni del corpo (asana), sia dinamiche sia statiche, rispettose della fisiologia, per renderci più sensibili e consapevoli del nostro corpo. L'integrazione dei movimenti e delle posture del corpo con il movimento del respiro conduce all'esperienza di una qualità di presenza concreta che chiamiamo meditazione.

Lo yoga è una meravigliosa pratica di cura di sé. Le sue radici sono orientali ma oggi è forse più consono ed efficace per lo stile di vita (e per i corpi contratti) di noi occidentali. L'ho incontrato circa quarant'anni fa, grazie a Carla Sgroi e a Gérard Blitz, l'ho insegnato per alcuni decenni, ed è all'origine della mia ricerca, nel

mondo delle discipline educative a mediazione corporea, di quella che ho chiamato, e che insegno in università, Pedagogia del corpo. Grazie a Philo, da alcuni anni mi è tornata la voglia di ricontattare il benessere psicofisico, nel senso pieno del termine, che regala la pratica dello yoga e di dividerlo.

Date degli incontri, costo e modalità di iscrizione

Date: lunedì 3-10-17-24 ottobre, 7-14-21-28 novembre, 5-12 dicembre 2022. Ore 18.45-20.15.

Costo: 150 euro.

Ivano Gamelli (1957) insegna Pedagogia del corpo all'Università di Milano-Bicocca. Autore di numerose pubblicazioni (tra cui: con C. Sgroi, *Il filo dello Yoga*, *La Parola* e *Per una pedagogia dello yoga*, in AA.VV, *L'orizzonte dello Yoga. Contesti, saperi, prospettive pedagogiche*, in pubblicazione), è tra i fondatori e i docenti di Philo. www.pedagogiadelcorpo.it

Le iscrizioni si effettuano a partire dall'1 settembre 2022, tramite il sito di Philo (www.scuolaphilo.it) nella pagina web dedicata all'evento:

https://www.scuolaphilo.it/evento-philoyoga-in-presenza-a-philoe-su-zoom_202206252107/

Agli iscritti verrà inviato il link Zoom per partecipare. **Il seminario è a posti limitati (max 15 in presenza e 15 on line).** È possibile iscriversi fino a massimo due giorni prima dell'inizio del seminario (salvo esaurimento posti disponibili).

Philo – Pratiche filosofiche, via Piranesi 12 – Milano

www.scuolaphilo.it - email della segreteria: info@scuolaphilo.it