

**10 lunedì da febbraio ad aprile 2017 – ore 18.45-20.15**

**YOGA**  
**con Ivano Gamelli**



La pratica consiste in una sequenza non casuale di posizioni del corpo (asana), sia dinamiche sia statiche, rispettose della fisiologia, per renderci più sensibili e consapevoli del nostro corpo.

L'armonia, 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, 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 6, 13, 20, 27 febbraio; 6, 13, 20, 27 marzo, 3, 4 aprile 2017. Ore 18.45-20.15.

Costo: 150 euro, iscrizioni entro il 20 dicembre 2016. Le quote versate all'atto di iscrizione non saranno rimborsate in caso di mancata partecipazione al corso, con la sola eccezione di sospensioni decise unilateralmente da Philo. È necessario iscriversi scrivendo a [info@scuolaphilo.it](mailto:info@scuolaphilo.it).

**Ivano Gamelli** insegna Pedagogia del corpo all'Università di Milano-Bicocca. La sua ricerca è orientata alla conoscenza e alla valorizzazione degli aspetti formativi e di cura delle molteplici discipline corporee di differenti culture. Autore di numerose pubblicazioni (tra cui, con C. Sgroi, *Il filo dello Yoga, La Parola*), è tra i fondatori e i docenti di Philo. [www.pedagogiadelporpo.it](http://www.pedagogiadelporpo.it)

**Sede: Philo – Pratiche filosofiche, via Piranesi 12 – Milano – piano I**

Passante Ferroviario/Porta Vittoria – Autobus/73 e 90 – Tram/12-27