

10 lunedì da ottobre a dicembre 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 9, 16, 23, 30 ottobre; 6, 13, 20, 27 novembre, 4, 11 dicembre 2017. Ore 18.45-20.15.

Costo: 150 euro, iscrizioni entro il 29 settembre 2017. È necessario iscriversi scrivendo a [info@scuolaphilo.it](mailto:info@scuolaphilo.it). Min. 10, max 15 partecipanti.

**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.pedagogiadelcorpo.it](http://www.pedagogiadelcorpo.it)

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

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

[www.scuolaphilo.it](http://www.scuolaphilo.it) - [info@scuolaphilo.it](mailto:info@scuolaphilo.it)