

10 lunedì da ottobre a dicembre 2018 – 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 8, 15, 22, 29 ottobre; 5, 12, 19, 26 novembre, 3, 10 dicembre 2018. Ore 18.45-20.15.

Costo: 150 euro. *Posti limitati. Per informazioni scrivere a:* 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.pedagogiadelcorpo.it

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

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