

10 lunedì da gennaio a marzo 2021 – ore 18.45-20.15

YOGA

con Ivano Gamelli



Il corso si svolgerà on line, tramite la piattaforma Zoom. Invieremo via email agli iscritti le indicazioni per partecipare.

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 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 25 gennaio, 1-8-15-22 febbraio, 1-8-15-22-29 marzo 2021. Costo: 150 euro. *È necessario iscriversi scrivendo a:* info@scuolaphilo.it.

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*, CosmicMind), è tra i fondatori e i docenti di Philo. www.pedagogiadelpcorpo.it

Philo – Pratiche filosofiche, via Piranesi 12 – Milano

www.scuolaphilo.it - info@scuolaphilo.it