

10 lunedì da febbraio ad aprile 2023 – ore 18.45-20.00

YOGA

con Ivano Gamelli



Il corso si svolgerà in presenza e su Zoom.

La pratica consiste in una sequenza di semplici 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 che chiamiamo meditazione.

Lo yoga è una meravigliosa pratica di cura di sé. Le sue radici sono orientali ma oggi è forse più consono 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, 3-17 aprile. Ore 18.45-20.00.

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.pedagogiadelpeso.it

Le iscrizioni si effettuano tramite il sito di Philo nella pagina web dedicata all'evento:

https://www.scuolaphilo.it/evento-philosophy/yoga_202212231549/

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