

10 lunedì da ottobre a dicembre 2025 – ore 18.45-20.00

YOGA

con Ivano Gamelli



Il corso si svolgerà in presenza a Philo (via Piranesi 12, Milano), e in diretta su Zoom.

La pratica, accessibile a tutti, consiste in una sequenza non casuale di posizioni del corpo (asana), sia dinamiche sia statiche, rispettose della fisiologia e dei limiti di ciascuno, per renderci più sensibili e consapevoli del nostro corpo. L'armonia, l'integrazione dei movimenti e delle posture del corpo con il respiro (pranayama) conduce all'esperienza di una qualità di presenza concreta che chiamiamo meditazione (dhyana). Lo yoga è una meravigliosa pratica di cura di sé. Le sue radici sono orientali ma oggi è forse più consona 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 "pedagogia del corpo".

Ivano Gamelli, già professore di Pedagogia del corpo all'Università di Milano-Bicocca, è insegnante di Yoga dai primi anni Ottanta. 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.

Date degli incontri, costo e modalità di iscrizione

Date: lunedì 6-13-20-27 ottobre; 3-10-17-24 novembre; 1-15 dicembre 2025. Ore 18.45-20.00.

Costo: 150 euro.

Posti limitati.

Le iscrizioni si effettuano a partire dall'1 settembre 2025, tramite il sito di Philo (www.scuolaphilo.it) nella pagina web dedicata all'evento:

https://www.scuolaphilo.it/evento-philo/yoga_202508281400/

Agli iscritti verrà inviato il link Zoom per partecipare. **Il seminario è a posti limitati (max 15 in presenza e 20 online).** È possibile iscriversi fino a massimo tre giorni prima dell'inizio del seminario (salvo esaurimento posti disponibili).

Sede: Philo – Pratiche filosofiche, via Piranesi 12 – Milano – piano IPassante Ferroviario/Porta

Vittoria – Autobus/73 e 90 – Tram/12-27

www.scuolaphilo.it - info@scuolaphilo.it