

## VIAGGIO NELLO YOGA

*Comprendere come e perché la pratica yoga può migliorare la qualità della nostra vita*

Leonardo Gervasi

Ripercorrendo le origini storiche e filosofiche dello yoga, attraversando insieme le principali e differenti visioni che via via nei secoli si sono sviluppate e susseguite, per giungere fino a noi, oggi. Approfondiremo e comprenderemo come e perché la pratica di questa millenaria disciplina, sia ancora oggi così diffusa e sia sempre più considerata un'attività importante per mantenere e migliorare la qualità della nostra vita.

Le lezioni di “*Viaggio nello Yoga*” prevedono oltre che la consueta teoria, anche semplici momenti di esperienza pratica; nulla che richieda spazi, attrezzature o capacità fisiche particolari. Il percorso che faremo insieme si propone di condurvi a *comprendere e sperimentare* la relazione tra lo yoga e la nostra quotidianità, la vita di tutti giorni.

Come mai questa disciplina che affonda le sue origini nell'Oriente di oltre 4.000 anni fa è ancora oggi così praticata in tutto il mondo e tantissimo anche qui in Occidente? Scommetto che ognuno di noi conosce almeno una persona che sta praticando yoga nella sua vita. Tutto questo è incredibile, ma ha delle motivazioni precise e scientifiche, che cercheremo insieme di capire e approfondire.

Comprenderemo come la mente e il corpo interagiscano con un continuo scambio d'informazioni. Verificheremo direttamente come e perché la gestione del respiro intervenga potentemente sull'equilibrio di mente e corpo e come la pratica yoga ci possa rendere consapevoli di questo continuo dialogo vitale, aprendoci a nuove prospettive.

Comprenderemo come e perché la visualizzazione interagisce sulla mente e sul corpo, ampliando le nostre possibilità. Cercheremo di capire come aprirci alle capacità intuitive che risiedono in ogni nostra cellula.

E come ogni anno mi auguro che questo diventi un corso attivo, dinamico, con tante domande e voglia di scoprire e scoprirci.

Che ognuno di noi possa essere felice.

---

**Corso: 125**

1° Trimestre - Mercoledì - 2° ora

11/10/2023	18/10/2023	25/10/2023	08/11/2023	15/11/2023
22/11/2023	29/11/2023	06/12/2023	13/12/2023	20/12/2023

---