

## **VIAGGIO NELLO YOGA**

*Storia e contemporaneità di una millenaria scienza e disciplina*

**Leonardo Gervasi**

**Un viaggio che inizia dalle origini storiche e filosofiche dello yoga, attraversando i principi delle differenti pratiche sviluppatesi nei secoli. Viaggeremo nel tempo, ma anche all'interno della nostra quotidianità e sarà interessante comprendere insieme come e perché la pratica yoga può migliorare la qualità della nostra vita, da subito, senza aspettare un lontano futuro?**

**Per fare questo in modo efficace, sono previsti semplici momenti di esperienza pratica oltre che la consueta teoria; nulla che richieda spazi, attrezzature o capacità fisiche particolari. Il percorso che faremo insieme, vuole portarci a comprendere e sperimentare la relazione tra yoga e quotidianità, cioè cercheremo insieme di dare una risposta concreta alla domanda: “Cosa c’entriamo noi, oggi con lo yoga?” o se preferite: “cosa c’entra lo yoga con me, con la mia vita, alla mia età?”**

**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. Comanderemo come e perché la visualizzazione interagisce sulla mente e sul corpo, ampliando le nostre possibilità. Cercheremo di capire come contattare il nostro testimone interiore: Sakshi, come si dice in sanscrito, quella qualità della mente che sta oltre il pensiero grossolano formatosi sugli schemi sociali e comportamentali. Sakshi è la nostra libera coscienza, la nostra intuizione che risiede in ogni nostra cellula.

Soprattutto vorrei che questo fosse un corso attivo, dinamico, con tante domande e voglia di scoprire!

Che ognuno di noi possa essere felice.

### Corso 187

---

1° Trimestre - Giovedì - 2° ora

13/10/2022	20/10/2022	27/10/2022	03/11/2022	10/11/2022
17/11/2022	24/11/2022	01/12/2022	15/12/2022	22/12/2022

---