

## Leonardo Gervasi

Leonardo Gervasi regista documentarista, teatrale e televisivo, inizia il suo percorso Yoga nel settembre del 1987 presso lo Shree Bal Nath Ashram di Luniyawas - Jaipur, India. Da allora si sono susseguiti costanti e numerosi viaggi in India per approfondire e studiare la cultura, la filosofia e la pratica dello yoga. È diplomato insegnante yoga presso l'Istituto Superiore di Formazione per Insegnanti Yoga, della FIY (Federazione Italiana Yoga). Nel 2017 dà vita a YogaSesto con cui realizza regolarmente corsi yoga settimanali, incontri periodici di approfondimento, weekend intensivi e Laboratori esperienziali sull'Energia Vitale. Opera tra Roma, Milano, Sesto San Giovanni e Bresso.

### LO YOGA TRA ORIENTE E OCCIDENTE

#### *Un viaggio tra scienza, storia, miti e filosofia*

Allacciate le cinture e preparatevi ad un viaggio entusiasmante tra le meraviglie dello yoga.

Incontreremo i plurimillenni Ari, capostipiti indoeuropei delle più lontane radici yogiche.

Scaleremo le alte cime dei Veda e scenderemo giù, fino alle grandi pianure del Vedanta.

Risaliremo fiumi e torrenti che portano alle sorgenti di Siddhārtha Gautama detto il Buddha.

Sosteremo sulle luminose scalinate degli Yoga Sutra di Patanjali, padre del Raja Yoga (Yoga Regale).

Attraversando le innumerevoli contrade delle differenti scuole dello yoga, che via via nei secoli più recenti si sono sviluppate, torneremo a casa, ad oggi, per comprenderne il nesso con la nostra quotidianità. Indagheremo sulle sue basi scientifiche, come e perché lo yoga, nella vita di tutti i giorni, possa diventare una mappa che ci può orientare nel comprendere meglio noi stessi e il mondo che ci circonda.

Le lezioni prevedono oltre che la consueta teoria, anche semplici momenti di esperienza pratica; nulla che richieda spazi, attrezzature o capacità fisiche particolari.

**1° Trimestre - Mercoledì - 2° ora 16.30 - 17.45**