

“Ashtanga Vinyasa Yoga”

con Carla Ricci

Marzo 2011, sabato 26 ore 15-18 e domenica 27 ore 9-12

Esperienza di Ashtanga Vinyasa Yoga dove le posture sono legate le une con le altre come in una danza, ricercando l'armonia tra respiro e movimento. Il calore prodotto diventerà nostro amico donando morbidezza ed elasticità ai muscoli; bruciando tossine e tensioni mentali il corpo sarà più leggero e forte, e le nadi (canali energetici) cominceranno a liberarsi. Il movimento aiuterà il sangue a circolare meglio e a nutrire tutte le cellule del corpo dei suoi preziosi elementi.

Donare, offrire i frutti della pratica insieme ad un senso di gioco e autoironia ci aiuterà a lasciar andare ogni attaccamento, ogni aspettativa e giudizio, liberi di stupirci ogni attimo della meraviglia dell'Essere. Potremo così cominciare a vivere la pratica come una “danza meditativa”.

Sarà riservata grande attenzione alla diversità delle condizioni, dei limiti e delle possibilità individuali. L'apprendimento sarà graduale e privo di senso di competizione. Come praticare con intelligenza e con una mente aperta; comprensione del significato profondo del mantra iniziale per aiutarci a rinnovare la motivazione della pratica; importanza dell'allineamento nella pratica.

L'allineamento del corpo durante l'esecuzione della postura serve a evitare di farsi male e a permettere che la posizione possa veramente lavorare in senso energetico. Metteremo a fuoco gli elementi in dettaglio di una o due posture in piedi. Canteremo il mantra finale.



CARLA RICCI: (Iyengar Yoga) 1985, nell'ambito dell'esperienza teatrale con Rena Mirecka, collaboratrice di J. Grotowski. 1987 pratica Hatha Yoga sotto la guida di Moreno Lupetti, insegnante della Federazione Italiana Yoga. 1994 inizia l'Ashtanga Vinyasa Yoga con Danny Paradise; 1995/2004 pratica sotto la guida di Lino Miele, si reca in India dove studia con Sri K. Pattabhi Jois, John Scott, Guendoline Hunt, Lino Miele e Tina Pizzimenti. Dal 2004 frequenta in Europa diversi ritiri con John Scott, Odile Morcrette, Radha e Pierre, David Swenson, Nancy Gilgoff e Manju Jois. Segue i teacher's training con Manju Jois. 2005/2007/2009 Londra per i teacher's training con il Maestro Richard Freeman. Segue gli insegnamenti del Maestro Thich Nhat Hanh. Insegna Yoga a Perugia ed è responsabile del Centro Studi InYoga <http://www.inyoga.it/>. E' coordinatrice regionale YANI-Umbria.

Il seminario è **rivolto a tutti**, ma i posti sono limitati a 20 iscritti.

Per iscriversi telefonare o inviare una mail, versare la quota direttamente a Eugenia cell. 328.2115946 info@associazioneilmondo.it o a mezzo bonifico bancario IBAN IT45V0316501600000110466801 intestato a ASSOCIAZIONE CULTURALE IL MONDO indicando nella causale – RICCI - portate con voi la ricevuta bancaria. Minimo 10 iscritti.

QUOTA SOCI €90, € 15 tessera socio - TERMINE ISCRIZIONI 20 marzo.

SEDE DEL SEMINARIO: Il MondoYogaStudio, strada Mezzo Moletolo, 17A Parma