



Il Week Formativo è **confermato** e si terrà ON LINE con l'utilizzo di **SPYPE**.

Per collegarsi occorre scaricare su pc o smartphone SKYPE (<https://www.skype.com/it/>) ed avere un account Microsoft.

SABATO 18 APRILE dalle 10.00 - 13.00 e 14.30 - 17.30

- Docente: T. Ripepi – LO YOGA DEGLI DEI.

DOMENICA 19 APRILE dalle 9.30 - 13.00 e 14.30 - 17.00

Durante la giornata formativa si svolgerà una **attività esperienziale in gruppo**. Ciascun gruppo avrà a disposizione un'ora e trenta minuti: svilupperà un tema specifico e guiderà la pratica Yoga correlata.

Già da subito, i componenti del gruppo sono invitati a lavorare per sviluppare il tema assegnato ed elaborare la relativa pratica Yoga. La parte relativa agli Asana dovrà essere composta da posizioni corporee e dal costante riferimento al controllo del respiro.

Ciascun gruppo è invitato a:

- identificare un intento connesso al tema assegnato;
- collegare il tema assegnato e la pratica all'esperienza personale dei singoli componenti.

Di seguito, è sinteticamente rappresentato “**Gli otto rami dello yoga**”.

Lo Yoga Classico descrive otto percorsi, o rami, dello Yoga necessari a condurre una vita piena di significato.



1. GRUPPO: Tema: Principi Etici, Asana e Meditazione dalle ore 9,30 alle 11

Albè Erika
Albè Valentina
Martina Attanasio
Chiara Carnevali
Ilaria Chiari

2. GRUPPO: Tema: Principi di autodisciplina, Asana e Concentrazione dalle ore 11,15 alle 12,45

Mario Crotti
Teresa Donelli
Gaia Ferrari
Simona Granata
Anna Giaroli

3. GRUPPO Tema: Ritiro dei sensi, Asana e Stato di coscienza profondo dalle ore 14,30 alle 16

Daniela Mora
Giulia Saija
Carolina Soavi
Ada Zanetti
Sara Ziron

○ **Dalle ore 16 alle 17 condivisione e riflessioni finali.**

ASPETTI ORGANIZZATIVI

Per collegarsi occorre scaricare su pc o smartphone SKYPE <https://www.skype.com/it/> ed avere un account Microsoft.

- **ENTRO MARTEDI' 14/4:**
comunicare ad ELISA LORENZANI cliccando su questo link <https://join.skype.com/invite/npvIXQFQJ2vs> il proprio contatto SKYPE inviandole una chat;
- **VENERDI' 17/4** riceverete tramite SKYPE un invito a partecipare al gruppo di conversazione **SCUOLA INSEGNANTI IL MONDOYOGA**; accettate l'invito **entro le ore 8:00 di sabato 18/4**; in base a questi dati verrà compilato il registro cartaceo delle presenze;
- Durante lo svolgimento delle attività, i partecipanti sono invitati a **mantenere audio e video disattivi**, in modo che siano a video solo il docente o il singolo componente del gruppo che domenica 19 aprile di volta in volta interverrà alternandosi nella guida della pratica;
- **Modalità di intervento:** si invita ciascun partecipante che ha necessità di intervenire, ad inviare una richiesta tramite chat sul gruppo di conversazione **SCUOLA INSEGNANTI IL MONDOYOGA** in modo che il docente possa gestire con ordine la scaletta degli interventi;
- **Mancata partecipazione:** se non potrai partecipare alla giornata formativa o al week end, non risponde alla Videochiamata e in questo modo non parteciperai e sarai considerato assente sul registro cartaceo.

Per info potete contattare:

Eugenia Calunga 328 2115946 – e tramite wz Elisa Lorenzani 349 4286844