

10 lunedì da febbraio ad aprile 2019 – ore 18.45-20.15

## **YOGA**

**con Ivano Gamelli**



La pratica consiste in una sequenza studiata di posizioni del corpo (asana), sia dinamiche sia statiche, rispettose della fisiologia, per renderci più sensibili e consapevoli del nostro corpo. L'armonia, l'integrazione dei movimenti e delle posture del corpo con il movimento del respiro conduce all'esperienza di una qualità di presenza concreta che chiamiamo meditazione. Non ci sono livelli: ognuno pratica a partire da sé.

Lo yoga è una meravigliosa pratica di cura. Le sue radici sono orientali ma oggi è forse più consono ed efficace per lo stile di vita (e per i corpi contratti) di noi occidentali. L'ho incontrato circa quarant'anni fa, grazie a Carla Sgroi e a Gérard Blitz, ed è all'origine della mia ricerca, nel mondo delle discipline educative a mediazione corporea, di quella che ho chiamato, e che insegno in università, pedagogia del corpo.

### **Date degli incontri, costo e modalità di iscrizione**

Date: lunedì 11-18-25 febbraio; 4-11-18-25 marzo; 1-8-15 aprile 2019. Ore 18.45-20.15.

Costo: 150 euro. Posti limitati. Iscrizioni entro il *31 gennaio 2019*.

È necessario iscriversi scrivendo a [info@scuolaphilo.it](mailto:info@scuolaphilo.it) mettendo in copia [ivano.gamelli@gmail.com](mailto:ivano.gamelli@gmail.com).

**Ivano Gamelli** insegna Pedagogia del corpo all'Università di Milano-Bicocca. La sua ricerca è orientata alla conoscenza e alla valorizzazione degli aspetti formativi e di cura delle molteplici discipline corporee di differenti culture. Autore di numerose pubblicazioni (tra cui, con C. Sgroi, *Il filo dello Yoga*, *La Parola*), è tra i fondatori e i docenti di Philo. [www.pedagogiadelpeso.it](http://www.pedagogiadelpeso.it)

**Sede: Philo – Pratiche filosofiche, via Piranesi 12 – Milano – piano I**

Passante Ferroviario/Porta Vittoria – Autobus/73 e 90 – Tram/12-27