GENNAIO - MAGGIO 2020

-DOMENICA 19 GENNAIO DALLE 9:30 ALLE 12.30 _YOGA E AYURVEDA_ LE STAGIONI COME VIAGGI DELL'ANIMA_

INVERNO, in salute nell'apparente torpore. "Tutto inizia nel profondo, nel nascosto per poi germogliare a tempo opportuno" SEMINARIO TEORICO PRATICO.
A cura di CRISTINA DOMIZIO insegnante yoga e operatrice ayurvedica - per info e iscrizioni: 3383167909 - cristinadomizio@gmail.com - Info@Shanticenter.it

-SABATO 25 GENNAIO DALLE 10 ALLE 13 _MOVIMENTO INTERIORE: DANZANDO CON LE ASANA E CON IL RESPIRO_

In questo ciclo di incontri potrai sperimentare come le posizioni yoga possono diventare una danza, libera, creativa e divertente. Le posizioni dello yoga possono anche essere viste come una danza con movimenti lenti e ben definiti con un proprio ritmo, dove anche nell'apparente immobilità c'è il movimento dato dal respiro che fa muovere tutti gli organi. A cura di ELISABETTA DE BARTOLOMEO-per info e iscrizioni: 3388537392- info@shanticenterts.it

-SABATO 1 FEBBRAIO DALLE 10 ALLE 12 _INTRODUZIONE ALL'ASHTANGA VINYASA YOGA_

Seminario gratuito in cui verranno esposti i principi base dell'Ashtanga Vinyasa Yoga, lo yoga del respiro, secondo la tradizione di Sri Pattabhi Jois.
Verranno spiegate una ad una le posizioni in piedi secondo il corretto allineamento, alcune delle posizioni conclusive e il vinyasa: unione perfetta tra respiro e movimento.
Preparatevi ad una pratica dinamica e carica di energia sotto la guida esperta di LISA IVANOVIC. I posti sono limitati. Necessaria prenotazione.
Seminario propedeutico al corso settimanale di Ashtanga principianti che partirà ven. 7/2 dalle 19:15 alle 20:45. Per info e iscrizioni: Lisa 3203878156 - info@shanticenterts.it

-SABATO 1 FEBBRAIO ORE 16-19 E DIOMENICA 2 FEBBRAIO ORE 9:30-12:30 _UN'EMOZIONE ESPLOSIVA CHE AVVELENA LA VITA _ SUGGERIMENTI DI PRATICA SULLA RABBIA E IL RISENTIMENTO_

La rabbia può innescarsi molto velocemente e tende a esplode verso l'esterno o a "implodere". Ma c'è un terzo modo per "gestire" la rabbia.
Durante il seminario condivideremo spunti di pratica rifacendoci ad alcuni preziosi insegnamenti dello Yoga e del Buddhismo.
La parte teorica sarà integrata da una parte pratica di asana e meditazione. SEMINARIO YOGA ESPERIENZIALE/TEORICO con **GIANFRANCO DEL MORO** presidente di AYCO, associazione in cui insegna Viniyoga e Vipassana, e Direttore della Scuola di Formazione Insegnanti Yoga nelle sedi di Roma e Treviso.
Seminario completo: 75€. Solo sabato o solo domenica: 45€ (quote comprensive di iscrizione associazione Ayco). Minimo 15 persone. Iscrizioni a info@shanticenterts.it

-4 DOMENICHE 16-23 FEBBRAIO 1-8 MARZO DALLE 14 ALLE 16 _SEMINARIO VERTICALI_SEMINARIO A TESTA IN GIU'_

Intensivo di asana dedicate all'equilibrio sulle mani, con basi e nozioni tecniche sulle verticali. Aperto a tutti i livelli con NATHAN TIVERON, insegnante di yoga e la partecipazione speciale di **SIMONE CODAN** insegnante di ginnastica artistica e acroyoga. Costo delle quattro lezioni 60 euro.
Possibile lezione singola 20 euro previa disponibilità posti. Per info e iscrizioni: Nathan 3473436934 - info@shanticenterts.it

-DOMENICA 1 MARZO DALLE 17 ALLE 19:30 _BHAGAVAD GITA: LETTURA E COMMENTO DEL SETTIMO E OTTAVO CAPITOLO_

In questo seminario scopriremo qual è la vera natura di Krishna, la sua posizione rispetto a ciò che visibile (il cosmo) e ciò che è invisibile (Brahman) e ci avvicineremo quindi al concetto di Dio, incomprensibile alla ragione ma tanto caro al cuore. Alla luce di queste nuove considerazioni, vedremo come Krishna spiega il mistero della morte, argomento considerato purtroppo tabù ma con cui dobbiamo fare i conti continuamente e ci rivela come poterla affrontare nel migliore dei modi.
A cura di LISA IVANOVIC. Costo 20 euro. Per info e iscrizioni: Lisa 3203878156 - info@shanticenterts.it

-4 SABATI DI MARZO 7-14-21-28 DALLE 10 ALLE 12 _CORSO INTENSIVO DI BACK-BENDING_

L'Età di una persona si misura dalla flessibilità della sua schiena! In queste quattro masterclasses eseguiremo asana volte a migliorare flessibilità della schiena, apertura toracica con conseguente miglioramento della propria postura e del proprio respiro. Gli inarcamenti inoltre, per il loro effetto stimolante sul sistema nervoso centrale, migliorano notevolmente l'umore e allentano le tensioni emotive. Le lezioni degli ultimi due sabati saranno strutturate in base alle esigenze e capacità individuali del partecipante. Massimo di 11 partecipanti. Costo delle quattro lezioni: 50 euro. Corso tenuto dall'esperta LISA IVANOVIC.
Possibile lezione singola solo nei primi due sabati al costo di 15 euro e previa disponibilità posti. Per info e iscrizioni: Lisa 3203878156 - info@shanticenterts.it

-DOMENICA 29 MARZO DALLE 9:30 ALLE 12:30 _IDA E PINGALA_IL RESPIRO DELLA VITA_

SEMINARIO TEORICO PRATICO. a cura di CRISTINA DOMIZIO insegnante yoga - per info e iscrizioni: 3383167909 - cristinadomizio@gmail.com - Info@Shanticenter.it

-SABATO 4 E DOMENICA 5 APRILE _WORKSHOP INTENSIVO DI ASHTANGA VINYASA YOGA_

È con immenso piacere che accogliamo **FEDERICO BELLATO**, fondatore della shala Ashtanga Venice ed esperto yogi. Il workshop si articolerà nel seguente modo: le mattine saranno dedicate alla pratica secondo lo stile Mysore e pratica guidata; i pomeriggi saranno occasione di approfondimenti pratici e teorici su vinyasa e allineamento, filosofia e pranayama, il tutto sotto la guida esperta di due insegnanti: FEDERICO BELLATO e LISA IVANOVIC. Necessario conoscere le basi dell'Ashtanga e avere già una propria pratica individuale (almeno fino a navasana). Per info e iscrizioni: Lisa 3203878156 - info@shanticenterts.it

-DOMENICA 19 APRILE DALLE 10 ALLE 18 _DARE CORPO ALLA PAROLA, PAROLA AL CORPO_ _YOGA E NARRAZIONE IN UN SOLO RESPIRO_

Quali parole si muovono intorno e dentro di noi? Le nostre parole sono alleate o limitanti ?
Se dessi spazio al silenzio e voce al respiro, potrebbero sorgere parole fresche con cui raccontarmi ? La mia storia potrebbe essere nuova in ogni istante?
Potrei sorprendermi nell'incontrare desideri ancora sconosciuti? Con queste e con altre domande giocheremo insieme, in un tempo rotondo dove il corpo accade insieme alle parole, senza prima né dopo. Uno scrittore- cantastorie e una insegnante di yoga ci condurranno in un'avventura densa e leggera di consapevolezza interiore, dando nuovo significato alle parole con cui siamo soliti parlare, raccontarci, dire di noi.
Il corpo sarà la casa perché tante meraviglie accadano: un corpo che si muove, guarda, scrive, legge, ascolta, respira, sta, è, diventa.
SEMINARIO ESPERIENZIALE a cura di: CRISTINA DOMIZIO , insegnate yoga e **LUCA CHIEREGATO** , scrittore, attore , regista.
Per info e iscrizioni: 3383167909 - cristinadomizio@gmail.com - Info@Shanticenter.it

Shanti