

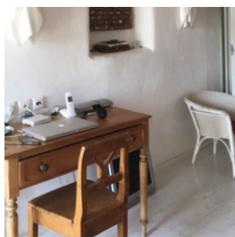
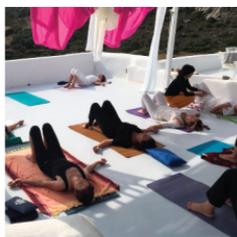
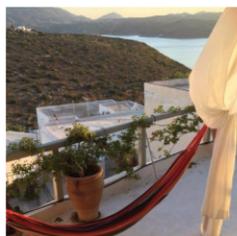
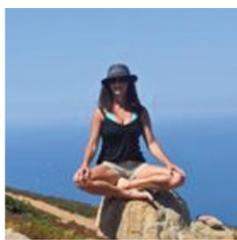
Yoga Breeze in Milos

Seminario residenziale di yoga e shiatsu

“Oltre la forma”

Milos - Grecia

19-25 settembre 2019



Yoga oltre la forma e oltre la vana ambizione di esaltarsi con l'esibizione delle forme corporee. In questo seminario si sosterranno delle azioni fisiche espresse attraverso il movimento dinamico e posizioni statiche con una particolare attenzione al vissuto interiore, che verrà orientato verso linee di pensiero non abituali, per cercare di superare le coazioni a ripetere, i veri impedimenti allo sviluppo coscienziale. La relazione con la forma alimenta modalità di pensiero come confronto, valutazione, giudizio e desiderio di assecondare le proprie ambizioni. Per uscire da questo vortice vizioso e ripetitivo è necessario usare il corpo e la forma per imparare ad allontanarsi dalla forma, ma soprattutto dai pensieri collegati con la forma. E questo è il primo passo verso la libertà.

Integreremo la pratica yoga con sedute di shiatsu, tenute da **Luca De Lisio**, insegnante yoga della **FMY** formato con il Maestro **Antonio Nuzzo** ed operatore ed insegnante Shiatsu, diplomato nel 2009 presso l'**Istituto Europeo di Shiatsu di Roma**. Iscritto al Registro Operatori Shiatsu (R.O.S.) Lo "Shiatsu" è una tecnica manuale, che attraverso pressioni portate dall'operatore con il solo peso del corpo rilassato, stimola la libera circolazione dell'energia vitale, creando le condizioni perché il ricevente possa sciogliere nodi di tensione ed irrigidimenti a livello fisico ed emotivo aiutandolo a ritrovare il naturale equilibrio e la sua naturale "centratura".

La residenza del seminario si trova a *Tripiti*, villaggio tradizionale dal quale si può godere una vista panoramica sulla baia di Adamas. Nel paese di Tripiti è possibile visitare oltre l'antico teatro romano e le catacombe anche il Museo del folklore, caffè e ristoranti caratteristici dell'isola e non distante il paese di Plaka e Klima.

Il seminario è tenuto da **Francesca Palombi**, insegnante riconosciuta dalla **FMY**. Si avvicina allo yoga con le insegnanti della **Scuola di Ashtanga yoga di Roma** di **Lino Miele**, pratica con **Philippe Djoharikian**, **Piero Vivarelli**, **Moiz Palaci**, **Renata Angelini**, **Gabriella Cella**. Fondamentale è l'incontro con **Antonio Nuzzo**, con il quale consegue nel 2010 l'abilitazione all'insegnamento dello yoga e con il quale approfondisce ancora lo studio dello *haṭha-yoga*, *prāṇāyāma*, *prāṇāvidya* e *yoga nidra*. Presidente dell'associazione **Athayoganusasanam** attualmente impegnata nella diffusione dello yoga tradizionale e discendente dalla tradizione di **Swami Sivananda di Rishikesh** e dei suoi diretti discepoli attraverso corsi, conferenze e seminari. Insegna regolarmente *haṭha yoga* a Roma. Ha collaborato con il **CSYR** con corsi di yoga per bambini ed adolescenti. Ha partecipato più volte allo **Yoga Festival** di Milano, Roma e Catania con il progetto *Primi Passi* di **Antonio Nuzzo** e con più workshop dedicati all'insegnamento dello yoga ai ragazzi e agli adulti. Nel maggio del 2019 ha partecipato al **Congresso Unitario europeo** a Catania. Ideatrice e promotrice della **Notte Bianca dello Yoga** e del "**IIMioFestival**".

Cosa portare

Un tappetino, copertina e cuscino

Come arrivare

Aeroporto di Atene, coincidenza per Milos con aereo o nave veloce

Costo

780,00 euro a persona comprensivo di seminario yoga, trattamenti shiatsu, alloggio in camera doppia, prima colazione, cena e affitto macchine.

Informazioni

Francesca Palombi

347 7565758 francesca@athayoganusasanam.it