

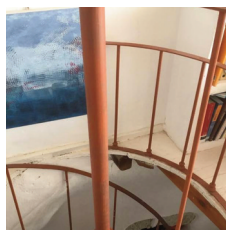
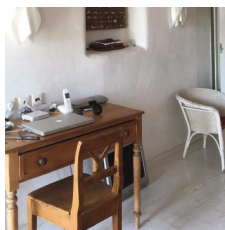
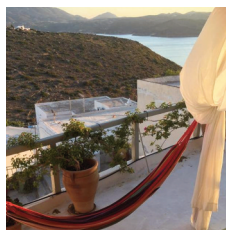
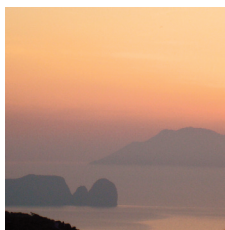
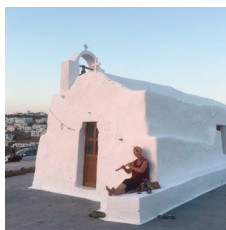
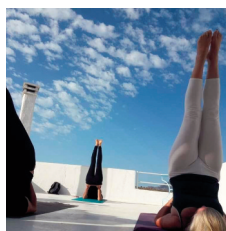
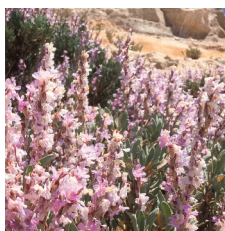
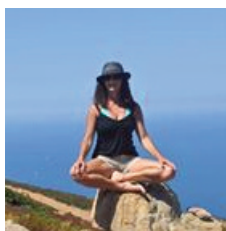
Yoga Breeze in Milos

Seminario residenziale di yoga

“Yoga 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.

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*, *Philippe Djoharikian*. 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 hatha-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 hatha 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. 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

760,00 euro a persona comprensivo di seminario yoga,
alloggio in camera doppia, prima colazione, cena e affitto
macchine.

Informazioni

Francesca Palombi

347 7565758 francesca@athayoganusasanam.it

www.athayoganusasanam.it