

20° CONVEGNO F.M.Y | I NOSTRI OSPITI

SWAMI ASOKANANDA

Conferenza "**Karma Yoga e Bhagavad Gita**"

Pratica 1 - "**Preparare il Corpo per il Karma Yoga**" - una lezione di Yoga Integrale di Hatha Yoga di II livello, seguendo i principi dell'insegnamento classico voluto da Swami Satchidananda

BIO - Monaco dal 1975, è Presidente e Direttore spirituale del New York Integral Yoga Institute, nonché uno dei principali maestri di Yoga Integrale. Diffonde la saggezza del suo Guru, Sri Swami Satchidananda in tutto il mondo. Swami Asokananda è uno studioso appassionato delle grandi Scritture Indiane - Bhagavad Gita, e un praticante di Hatha Yoga. Conduce Teacher Training di Hatha Yoga - livello intermedio e avanzato. È stato per 13 anni Presidente di Satchidananda Ashram-Yogaville® e di Integral Yoga® International

WILLY VAN LYSEBETH

Conferenza 1 - **Yoga, al cuore dell'essere**

Pratica 1 - **Karma, lo yoga del cuore**

Svegliarsi ai sensi è arrivare al cuore dello yoga. Con l'elaborazione dei campi di esperienza lo yogin impara a conoscere ciò che vive e conosce.

BIO - L'essenza della sua formazione deriva dal padre André. Ha seguito anche gli insegnamenti dei due Swamis Satchidananda, rispettivamente di New York e di Madras, e nel 1974 "incontra" in un viaggio ad Arunachala, Ramana Maharishi che rimane la figura di riferimento più importante. Oltre allo yoga esercita la professione di psicoanalista da circa 30 anni, accumulando esperienze applicabili allo yoga. La comparazione India - Occidente in psicologia, filosofia e mistica, è una delle sue passioni. Insegna nelle Scuole di Formazione in Belgio, Francia e Italia. E'segretario della F.M.Y. e membro della Commissione Pedagogica Federale. Autore del testo "Yoga. Al cuore dell'essere".

CARLOS FIEL

Conferenza 1- "**La saggezza dello yoga**"

Conferenza 2 - "**Corpo allineato, mente allineata**"

Pratica 1 - **L'importanza dell'allineamento e della precisione nella pratica**

Un āsana è una attitudine. Gli atteggiamenti posturali rappresentano l'energia emotiva che si trasmette attraverso il cervello a tutte le strutture e i sistemi del nostro corpo, permeandone forma, tono e tensione. Essere consapevoli di essi implica approfondire l'allineamento del corpo, aumentare la precisione e sviluppare l'intensità e la fluidità del lavoro.

Pratica 2 - **I quattro pilastri della coscienza nella pratica**

Lo scopo di questa pratica è fornire le chiavi per sviluppare l'attenzione, la sensibilità e la percezione personale al fine di adattare il lavoro posturale alla realtà, alle difficoltà e ai difetti di ogni persona. E, da lì, strutturare e comprendere l'architettura di una lezione di Yoga.

BIO - Nato a San Sebastian, ebbe la fortuna di incontrare lo yoga grazie a Gerald Blitz, colui che ha veramente portato lo yoga in Europa, iniziando a praticare ancora adolescente. Blitz lo introdusse già nel 1978 nel mondo dei grandi maestri indiani in lunghi viaggi in India, dove incontrò **Krishnamacharia e altri nomi sacri della spiritualità indiana**, recandosi in India altre dodici volte per approfondire la conoscenza dello Yoga. Sempre in quegli anni venne in contatto con la tradizione buddista tibetana e, nel 1982, ricevette l'ordinamento di monaco zen. Carlos ha alle spalle studi di medicina e una grande passione per la musica. La sua sadhana personale ruota attorno alla ricerca psico-anatomica e psico-somatica, che insieme alla "medicina evolutiva" sono stati il contenuto accademico esposto in conferenze in diverse università, sia in Spagna che all'estero.

Una esperienza che lo ha fortemente influenzato lo vede fondare, con suo fratello Emilio, la Comunità dell'Arcobaleno, il primo esperimento in Spagna di Comune sociale a livello europeo, che crebbe e si diffuse in Europa tra il 1980 e il 1995. In quello stesso periodo, 1980, fondò la **Sadhana School of Yoga**, centro di formazione per insegnanti di yoga e terapie psico-corporee, con sede anche a Livorno. Attualmente Sadhana conta otto scuole di formazione, dodici formatori e più di duemila insegnanti formati nel corso di questi anni.

La sua pratica e la sua visione dello yoga sono arricchite dai contributi della medicina, delle neuroscienze e di diverse visioni terapeutiche. Il suo lavoro personale si concentra sulla meditazione e deriva da un lungo sviluppo sia sul buddismo zen, tibetano che sul mondo Theravada, dove si è concentrato negli ultimi quindici anni. Da sempre viaggia tantissimo in Oriente, sia in India come in Birmania, Thailandia, Corea o Vietnam.

DMYTRO DANILOV

Conferenza - **I Fondamenti Emotivi del Karma** - Il ruolo dell'intelligenza emotiva nel Karma Yoga: teoria e pratica

Pratica 1 - **Gesti come indizi visivi sui meccanismi karmici.**

Questa classe offre una nuova prospettiva sul karma e su ciò che produce. Piuttosto che eliminare le azioni o analizzarne le cause, ci si concentra sulle emozioni. Esse agiscono come un filtro, colorando la nostra percezione della realtà. E quando proviamo rabbia, tristezza o offesa, la nostra visione di situazioni apparentemente semplici diventa distorta, una sovrapposizione emotiva che influenza le nostre decisioni.

Pratica 2 - **Analisi del respiro e della colonna vertebrale come indicatori di modelli karmici.**

Il karma, un concetto ampiamente discusso nel mondo di oggi, assume vari significati a seconda del contesto. Potresti incontrarlo casualmente nelle conversazioni di tutti i giorni, anche da parte di persone che non hanno alcun legame con le competenze esoteriche. Oppure, nel quadro specifico della filosofia indiana, il karma assume un significato più profondo. Scopriamolo insieme con la pratica

BIO - Dmitro Danilov è un insegnante di yoga ucraino (UFY) con 15 anni di esperienza. Lavora attivamente per promuovere lo yoga e la sua essenza filosofica ed esoterica. Nel 2018, ha discusso la sua tesi di dottorato sulla filosofia dello yoga. Alcuni titoli delle sue pubblicazioni: "La trasformazione di Dhyāna nella storia dell'insegnamento di yoga" e "Yoga-Patta: asana corda e muro". Attualmente, Dmitro tiene corsi sulla filosofia dello yoga classico, sul pensiero tantrico, sulla psicologia, su yoga esoterico, sull'approccio fisico all'hatha-yoga. Dal 2022 è inoltre Presidente dell'Unione Europea di Yoga.

DRISS BENZOUINE

Conferenza "**Coltivare Shakti: una Sadhana per il Sacro Femminile**"

Pratica 1 - **Shakti - il potere cosmico nel cuore della vita** - è anche la fonte segreta del nostro potere personale. Questo è il motivo per cui i saggi delle tradizioni Shiva-Shakti pongono così tanta enfasi sulla coltivazione della sacra energia femminile. Che il nostro obiettivo sia il benessere, il successo in amore o nel lavoro, o la liberazione finale, abbiamo bisogno della grazia della nostra Shakti, che è anche il potere dietro la vita stessa.

Pratica 2 - **Una pratica tantrica: comprensione dell'arte di coltivare il potere della Shakti.**

Uno dei grandi doni della pratica tantrica è la comprensione dell'arte di coltivare il potere della Shakti. La meditazione, la respirazione, la pratica dei mantra, la pratica

degli asana, il movimento sacro e la consapevolezza devozionale fanno tutti parte della sadhana.

Eppure, molte persone praticano queste pratiche senza sperimentare la trasformazione che promettono. Il vero segreto della trasformazione della coscienza è la tua connessione con la sacra forza vitale nel nostro corpo e nel nostro respiro. Questo approccio formazione fornisce una serie di metodi potenti per creare e approfondire la relazione con la nostra shakti personale e con la forza vitale universale.

BIO - Driss è un formatore di insegnanti di yoga dal 1994, laureato presso l'Istituto di Yoga Integrale Andrée Van Lysbeth dal 1986 e della Federazione Francese di Yoga Viniyoga con François Lorin dal 1996. Essendo Presidente dell'Associazione marocchina di yoga per 15 anni, ha potuto incontrare diversi stili e scuole di yoga e i loro rappresentanti in Europa. È inoltre psicoterapeuta a mediazione corporea: laureato in Rebirthing dal 1999 da Ronald Fuchs e Diana Roberts; e nel lavoro psico-corporeo in linea con la psicologia umanistica e transpersonale. Si inserisce nella corrente tantrica dell'Hatha Yoga e nella via Sufi, attraverso la sua esperienza con maestri tradizionali in India e in Marocco. Grazie all'integrazione di queste esperienze ha sviluppato un approccio singolare in cui utilizza gli strumenti dello yoga e del sufismo: il suono, il respiro, il movimento, la meditazione dinamica e silenziosa per un approccio sperimentale alla psicologia umanistica e transpersonale.

SWAMI KRISHNAPREMANANDA

Conferenza **“Come il Karma Yoga viene rappresentato nella Bhagavad Gita e la sua rilevanza per la nostra vita quotidiana”**

Pratica 1 - **“Creare Spaziosità, utilizzando asana, yoga nidra, meditazione, pranayama e bandha”** - Viviamo tutti una vita frenetica e le pratiche yoga ci offrono il dono di sintonizzarci e risvegliare l'innata spaziosità interiore.

Pratica 2 - **“Accogliere la danza selvaggia delle emozioni, esplorando i modi in cui possiamo acquisire la fiducia e la capacità di accogliere le nostre emozioni nella Consapevolezza”** - Emozioni come rabbia, dolore, tristezza e vergogna. Tutti hanno il loro messaggio e il loro dono, ed è solo accogliendoli che la loro energia può essere liberata e liberata. Così facendo, entriamo più pienamente nella nostra umanità dal cuore aperto e portiamo una parte maggiore della nostra storia nella Luce risanatrice della Consapevolezza.

BIO - È insegnante senior al Mandala Yoga Ashram, con sede in Galles (UK), e direttore dei corsi di formazione per insegnanti; in 30 anni di pratica costante ha affinato il suo insegnamento con la sua presenza saggia, umile e gentile. Tiene seminari nel Regno Unito e in Europa. Il suo percorso yogico principale è una

combinazione di Bhakti Yoga (“Yoga del cuore”) e Gyana Yoga (“Il sentiero dell’intuizione o saggezza”), supportato da una pratica integrata di tutti i principali percorsi dello yoga. È anche un consulente qualificato nell’accompagnamento al passaggio verso la morte ed è apprezzata la sua naturale empatia, sensibilità e abilità nel guidare le persone sul percorso spirituale. Attualmente è vicedirettore del Mandala Yoga Ashram

SANGEETA LAURA BIAGI

Conferenza “**Il Praṇava Om: la Vibrazione oltre il Karma e i Kleśa**”

Pratica 1 - Praṇava Prāṇāyāma nella tradizione di Yogamaharishi Dr. Svami Gitananda Giri

Gli insegnamenti di Swami Gitananda sul praṇava om sono una gemma di saggezza che ci regalano benessere fisico, emozionale e mentale, e chiarezza e fiducia sul percorso spirituale. In questa sessione pratichiamo la respirazione a sezioni polmonari con l’aiuto di mudrā e la relazione tra le sezioni e l’invocazione dei tre suoni del **mantra dei mantra, AUM.**

Pratica 2 - Vāc: Guarire la Voce

La Voce è una forza divina, una śakti che ci permette di operare nel mondo tramite la comunicazione. Capire la forza della Voce e imparare a curarla significa imparare a curare la qualità del karma che inevitabilmente si crea con ogni nostra parola emessa o pensata. Questa pratica, aperta a tutti, è pensata in particolar modo per professionisti della relazione d’aiuto e insegnanti di yoga che vogliono entrare in una relazione più profonda con la propria voce.

BIO - Yogacharini Sangeeta Laura Biagi approfondisce lo studio del rapporto tra parola, suono, ritmo e cura conseguendo un Master ed un Dottorato presso il Dipartimento di Performance Studies della New York University. Lavora periodicamente come docente di musica e yoga presso il Vassar College di New York e vive, studia e insegna presso l’Ananda Ashram in India dove si dedica allo studio e alla pratica dello yoga del suono, nada yoga, con la maestra Yogacharini Meenakshi Devi Bhavanani e suo figlio Ananda Balayogi Bhavanani. Da loro riceve il diploma di Senior Yoga Teacher e il titolo di Yogacharini (colei che insegna lo yoga attraverso l’esempio della propria vita). Il viaggio spirituale e professionale di Yogacharini Sangeeta Laura Biagi include studi di Raja e Nada Yoga, astrologia, musica, teatro e arte-terapia. La sua carriera accademica, di oltre due decenni, l’ha portata a studiare e insegnare in università prestigiose in Italia, Stati Uniti e India. È docente di Nada Yoga presso il Dipartimento di Musicoterapia dell’Istituto di Salutogenesi e Medicina Complementare (ISCM) dell’Università Sri Balaji Vidyapeeth a Pondicherry, in India, e

di Yoga Studies presso il Dipartimento di Religione dell'Istituto Lorenzo de' Medici a Firenze.

Dal 2017 al 2020 ha lavorato come docente di voce e scrittura creativa presso The Theatre School della DePaul University a Chicago dove, dal 2017 al 2020, ha creato e insegnato il corso accademico "Storytelling as a Healing Art" ai detenuti del carcere di Cook County sul quale, nel 2020, è stato prodotto il corto THE GIRL INSIDE, nominato agli Emmy Awards nel 2021. Ha completato un Advanced Yoga Teacher Diploma (oltre 3500 ore di studio e pratica) presso il Centro di Studi e Ricerca sullo Yoga dell'Ananda Ashram a Pondicherry, in India, nella parampara di Yogamaharishi Dr. Swami Gitananda Giri Guru Maharaj e sotto la guida diretta del suo Maestro, Yogacharya Dr. Ananda Balayogi Bhavanani. Con il Dr. Bhavanani insegna regolarmente corsi online e residenze in India che si focalizzano sul Nada Yoga, Mantra Yoga, Tantra e Yantra. Insieme, hanno scritto due libri sul Nada Yoga, *Perle di Sarasvati: Dialoghi sullo Yoga del Suono* (Laksmi Edizioni, 2021) e *Nada Yoga: The Vibratory Essence of the Yoga of Sound* (Singing Dragon, 2023).

PROF. GIANNI PELLEGRINI

Conferenza "**Karmasutra. Generalità e mutazioni di un file-rouge tematico**". Un incontro che aprirà parecchie nuove prospettive di pensiero come sempre succede frequentando le conferenze e le lezioni del prof. Pellegrini.

BIO - Professore associato di Filosofie e Religioni dell'India e dell'Asia Centrale, di Lingua e Letteratura Sanscrita presso il Dipartimento di Studi Umanistici dell'Università di Torino dove insegna regolarmente da anni. Dopo 16 anni di specializzazione in sanscrito a Varanasi, è insignito del premio internazionale Saraswati per il sanscrito nel 2012 (Heidelberg-Delhi). È specializzato in testi filosofici di ispirazione metafisica e logica, nonché nella tradizione ermeneutica dei testi arcaici di yoga. Tra le sue pubblicazioni ricordiamo: "Symboles du monothéisme hindou (Paris

2013) con Federico Squarcini, *Yogasūtra* (Einaudi, Torino) *Meanings out of Rules* (New York-Zurigo, 2018) e *Behind Kṛṣṇa's smile* (New York, 2024) con A. Rigopoulos. Al convegno, presenta in conferenza streaming **l'Acharya Jagadish Puri**, (Vedantacharya, Shrividya Math, Varanasi) dottissimo rinunciante (samnyasin) e yogin praticante di Shrividya della cui vita si sa poco, poiché i samnyasin non parlano della vita precedente all'iniziazione.

CARLA NATALONI

Conferenza "**Strumenti per mantenere corpo e spirito vitali e attivi**"

Pratica 1 - **Uomini. Donne. "Allenare" gli ormoni con lo yoga**

Una pratica naturale per ritrovare la salute. Gli sbalzi ormonali non sono appannaggio solo delle donne. Ansia, preoccupazione, stress, carenza di sonno, diminuzione della libido, perdita di capelli, infertilità: sono determinati anche negli uomini da carenze di ormoni. La pratica di yoga ormonale, che ha radici nella classica tradizione yoga indiana, può aiutare a risvegliare le ghiandole preposte e rimetterle la lavoro.

Pratica 2 - **Attivare il metabolismo con lo yoga ormonale**

Ciclo irregolare o doloroso. Sintomi legati alla pre e post menopausa. Cisti ovariche. Squilibri della tiroide. Problematiche legate all'infertilità. Predisposizione al diabete. Lo Yoga Ormonale non fa miracoli ma offre miglioramenti misurabili ed efficaci aiutando a ristabilire quell'equilibrio nel corpo nella triade di corpo-mente-spirito che quando funziona ci regala l'armonia del vivere.

BIO - Carla Nataloni insegna Hatha Yoga Sivananda dal 2002. Ha conseguito i diplomi di Yoga sulla Sedia e Yoga per Bambini. Incontra negli anni 2000 la dott.ssa Dinah Rodrigues, brasiliana, pioniera del metodo di Yoga Ormonale da lei messo a punto in decenni di insegnamento, che segue fino a divenire insegnante certificata e autorizzata da Dinah Rodrigues all'insegnamento di Yoga Ormonale per la menopausa, Yoga Anti stress e Ormoni Maschili e HYT per il Diabete, entrando così a far parte di un gruppo di ricerca internazionale. Organizza workshop di Yoga Ormonale e di HYT in tutta Italia, seminari nelle aziende, vacanze yoga e ritiri residenziali in Puglia nella Valle dei Trulli.

FRANCESCA PALOMBI

Pratica 1 - **Lo Yoga per un risveglio consapevole**

Orientare il pensiero predispone una naturale abitudine a coltivare la consapevolezza in una forma permanente in tutti i momenti della giornata. Anzichè sviluppare l'attenzione su un particolare, riuscire a coltivare l'attenzione estesa per imparare a vivere meglio la propria esistenza. La qualità dell'attenzione è tutto nello yoga.

Pratica 2 - **Karma Yoga. L'azione dello yogi**

Coltivare una certa interiorità nell'azione, è il segreto dell'esistenza, non solo dello yoga.

BIO - Francesca Palombi, laurea in Graphic Design e insegnante certificata dalla Federazione

Mediterranea Yoga, consegue nel 2010 l'abilitazione all'insegnamento dello yoga sotto la guida di Antonio Nuzzo. Durante la sua formazione, approfondisce lo studio dello haṭha-yoga, prāṇāyāma, prāṇavidyā e yoga nidrā.

Attraverso la sua associazione, diffonde gli insegnamenti dello yoga della tradizione di Swami

Sivananda di Rishikesh, offrendo corsi, conferenze e seminari. Con Simona Astolfi (Allieva di Bruno Munari) al Chiostro del Bramante a Roma progetta Yoga e Laboratorio Creativo per bambini.

Partecipa più volte allo YogaFestival di Roma, Milano e Catania, dove conduce workshop e prende parte al progetto PrimiPassi curato da Antonio Nuzzo. Nel 2019 e nel 2021 è ospite al Convegno Internazionale dell'Unione Europea Yoga - UEY.

Ideatrice e promotrice della prima Notte Bianca dello Yoga in Italia e del festival romano "Il Mio Festival, yoga oltre la forma" insegna regolarmente haṭha-yoga a Roma e organizza seminari residenziali sull'isola di Milos, nelle Cicladi, in Grecia.

E' parte del corpo insegnanti della Formazione Insegnanti della FMY.

Assistente ai corsi di formazione di Antonio Nuzzo, Francesca è anche curatrice, coordinatrice e Art Director della pagina web Integral Yoga Tantra.

GIOVANNA WURMBRAND

Pratiche 1 e 2 - Il carattere è destino (Eraclito)

Il KARMAYOGA è per sua natura e tradizione un addestramento. E' però possibile, nella pratica formale, avere un atteggiamento dove l'aspettativa, oltre alla forte attrattiva verso il

risultato possano cessare, dando spazio ad una coscienza limpida. Normalmente la nostra

mente si aspetta sempre qualche premio in cambio di un lavoro, in cambio cioè di qualsiasi cosa essa sia impegnata. L'aspettativa è qualcosa da cui è difficile liberarsi. Ci si

aspetta, un sorriso, un grazie e un risultato. Agire senza aspettarsi risultati è quanto meno
assai difficile.

Durante le lezioni mattinieri, grazie alle pratiche del risveglio, alle tecniche di purificazione, con una particolare qualità nell' azione e grazie inoltre a una forte presenza,

un distacco e una devozione, si creeranno le condizioni stabili e durature, che daranno luogo necessariamente a un meraviglioso riverbero e risveglio nella vita stessa.

BIO - A quindici anni entra in contatto a Saanen in Svizzera con gli insegnamenti di Jiddu Krishnamurti dove assiste, insieme a centinaia di persone, agli insegnamenti del filosofo indiano e dove nasce il suo interesse per lo yoga.

Inizia l'insegnamento a Venezia negli anni '80. Dal 2002 al 2006 frequenta il Corso di Formazione quadriennale ISFIY della Federazione Italiana Yoga e si diploma nel 2006. Nel 2005 incontra, Swami Niranjanananda Saraswati discendente di Paramhansa Satyananda Saraswati e riceve due iniziazioni. Dal 2009 al 2012 frequenta il Corso di Formazione quadriennale della Federazione Mediterranea Yoga (tenuto da Antonio Nuzzo, Willy Van Lysebeth e Wanda Vanni) e si diploma del 2012. Ha fondato con altri praticanti l'ASD YOGA GAURI. Da trent'anni pratica e insegna yoga regolarmente, è iscritta all'albo insegnanti della Federazione.

La sua formazione si arricchisce di corsi e seminari tenuti negli anni da Gabriella Cella, Swami Satchitananda di Madras, André Van Lysebeth, Willy Van Lysebeth, Antonio Nuzzo, Wanda Vanni, Swami Asokananda, Carlos Fiel, Swami Niranjanananda Saraswati, Swami Anandananda Saraswati
Swami Shaktidhara Saraswati.

LORENZO ARISTODEMO

Pratica 1 - **Azione e astrazione: pratiche posturali e respiratorie per non agire**

Verso l'astrazione: sviluppo di una pratica rivolta a condurre le azioni respiratorie e posturali verso forme meditative di distacco e di non-azione.

Pratica 2 - **Al cielo si sale con le mani. Una pratica progressiva: posizioni / respirazione / mudrā.**

Nessi tra la capacità di agire e la sensibilità delle braccia e delle mani: una pratica in cui si sviluppa gradualmente questa sensibilità, nelle posture, nella respirazione e nella meditazione.

BIO - Ha iniziato a praticare lo yoga nel 2003 in Portogallo seguendo i corsi del maestro Jaime Silva e ha continuato sotto la guida di Giovanni La Salvia, pioniere dello yoga in Calabria. Ha proseguito la missione di insegnamento raccolta dal suo maestro fondando Il Giardino di Shiva, sede dei corsi e della biblioteca a lui intitolata, nel centro storico di Cosenza. Ha frequentato diversi corsi presso l'ashram di Rihapeeth (India), sede della Bihar School of Yoga istituita da Swami Satyananda mantenendo un contatto costante con le attività del centro Satyananda Yoga Sud condotte da Swami Suryamurti.

Si è poi diplomato con la Federazione Mediterranea Yoga (Catania) a conclusione del Corso di Formazione quadriennale per insegnanti di Yoga secondo la Tradizione Van Lysebeth, seguendo regolarmente le lezioni tenute dalla presidente Wanda Vanni.

WANDA VANNI

Pratica 1 - **Karma yoga**

Quando l'esperienza consapevole è sostenuta da un'azione distaccata e disinteressata

BIO - Presidente della Federazione Mediterranea Yoga e organizzatrice del Convegno. Ha iniziato il suo cammino nello Yoga a 17 anni. Segue gli insegnamenti di grandi Maestri, quali Swami Satchidananda, Sri Chidananda, Swami Satyananda di Monghir, T.K.V. Desiikachar, Dr.Bole, Dr.Garote, Swami Yogasvarupananda, Yogacharya Janakiraman di Bangalore.

Si reca in India per incontrare Vimala Thakar i cui insegnamenti segnano profondamente la sua vita e la sua ricerca. Ha seguito inoltre il messaggio di Gerard Blitz, Antonio Nuzzo, André e Willy Van Lysebeth.

Insegnante di Yoga della F.I.Y. dal 1977 e docente degli ISFIY della stessa, ha insegnato nelle Scuole di Formazione di Milano, Padova, Roma e Catania. È stata membro del Consiglio Direttivo e del Comitato Pedagogico della F.I.Y. per oltre 10 anni. Ha fondato nel Dicembre 2000 la Federazione Mediterranea Yoga, affiliata all'Unione Europea di Yoga e patrocinata dal Dipartimento di Discipline Umanistiche dell'Università di Catania, di cui è Presidente e membro della Commissione Pedagogica Federale.

Ha inaugurato nel Gennaio 2001 il primo Corso Quadriennale di Formazione per Insegnanti di Yoga della F.M.Y. di cui è Docente e Direttrice Didattica. Insegna a Catania, a Parigi, presso la Scuola di Formazione Van Lysebeth, conduce seminari di Yoga in Italia e all'estero.

LINDA PALAZZOLO | Performance

ONDA - Performance per musica e voce

È una perturbazione che nasce da una sorgente e si propaga nel tempo e nello spazio trasportando energia anche in assenza di materia.

Una performance di canti devozionali nella quale l'artista fonde il suo background di cantante jazz, di musica indiana, body-percussion con un pizzico di elettronica per coinvolgere la comunità attraverso il canto, il ritmo ed il respiro, riconnettendoci in un solo suono all'universo.

BIO Linda Palazzolo cantante e pianista di estrazione jazz, si forma nello Yoga con Carlos Fiel e la scuola Sadhana, diplomata in Composizione e Arrangiamento Jazz al

Conservatorio di Livorno ed in Musiche Tradizionali Extraeuropee al Conservatorio di Vicenza, l'intensa attività concertistica all'estero la porta in India ad approfondire il canto Dhrupad e la musica Indiana. Oltre all'attività musicale attualmente insegna Yoga e dirige l'Associazione Spazio Yoga Mente a Pisa.

GISA FRANCESCHELLI | Presentazione Libro - **La gioia di crescere con lo yoga** - compendio didattico-pratico di pedagogia yoga

In questo libro sono riportate teoria e pratica per educatori e docenti che desiderano dedicarsi all'insegnamento dello yoga per bambini e adolescenti, rispettando la tradizione dei grandi Maestri. Una guida per una società migliore aiutando i cittadini del futuro al rispetto per se stessi, per il proprio corpo e per gli altri attraverso la consapevolezza e l'utilizzo adeguato delle tecniche respiratorie, maggiore concentrazione, sicurezza di base e gestione delle emozioni. Il testo è frutto di un'esperienza di quarant'anni di lavoro con bambini ed adolescenti, riscontrando grandi benefici nell'armonia della classe e l'integrazione di alunni con difficoltà fisiche o psichiche.

Il libro è diviso in 5 capitoli corrispondenti agli anni della scuola primaria, ma utilizzabile anche per la scuola dell'infanzia (i primi capitoli) e nella scuola secondaria sia inferiore che superiore.

BIO - Laureata con 110 e lode in Pedagogia alla Sapienza di Roma. Ha insegnato per 35 anni nella scuola primaria pubblica e 5 anni nelle scuole superiori statali.

Ha seguito gli insegnamenti di grandi Maestri come padre Antony Elenjmittam, Swami Ramaswarupandna, Har Pal, Van Lysebeth, Roberto Mattei, Gabriella Cella, Amadio Bianchi ed Antonio Nuzzo, e presso questi ultimi continua ad aggiornarsi.

Fin dall'adolescenza appassionata allo yoga, ha utilizzato quotidianamente le tecniche di questa disciplina per formare i propri studenti. È presidente dell'associazione Sattva yoga (yoga integrale per tutte le età) e formatrice di insegnanti yoga per bambini e adolescenti.

INDRIYA | Concerto per soffi, respirazioni e baj,

Il gruppo musicale Indriya presenta una performance musicale di sapore tribale che coinvolge il pubblico nel ritmo del movimento. Un set di strumen, prevalentemente autocostrui, per amplificare il respiro ed estrarre i suoni incastra, nei materiali. Tamburi

armonici, didgeridoo, fia, e percussioni diventano estensioni degli organi di azione: le braccia si allungano, il respiro canta, le pulsazioni cardiache tengono il tempo. Una sessione

di Medita,ve Funk tra canzoni dal Sud, brani strumentali e karmici delay.