

KARMA E YOGA

PROGRAMMA 2024

Giovedì 25 Aprile

16.00 | 16.15 | **Apertura XX° Convegno Internazionale** | presenta **Wanda Vanni** - SALA 1

16.30 | 17.15 | **I Fondamenti Emotivi del Karma** - Il ruolo dell'intelligenza emotiva nel Karma Yoga: teoria e pratica | incontro con **Dmytro Danylov** - SALA 1

17.30 | 18.15 | **Strumenti per mantenere corpo e spirito vitali e attivi** | incontro con **Carla Nataloni** - SALA 1

18.30 | 20.00 | **Gesti come indizi visivi sui meccanismi karmici** | pratica con **Dmytro Danylov** - SALA 2

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.

18.30 | 20.00 | **Uomini. Donne. "Allenare" gli ormoni con lo yoga** | Pratica con **Carla Nataloni** SALA 3

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.

20.30 | 21.30 | **Cena presso l'hotel** (per chi vi soggiorna è incluso)

21.45 | 22.00 | **DRISS BENZOUINE e il concetto di SHAKTI** - incontro con l'insegnante - SALA 1

Venerdì 26 Aprile

07.00 | 08.30 | Classe del risveglio - **Il carattere è destino (Eraclito)** 1° Parte | pratica con **Giovanna Wurmbbrand** - SALA 2

Il Karmayoga è per sua natura e tradizione un addestramento. È 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 assai difficile. Durante le lezioni mattiniere, grazie alle pratiche del risveglio, alle tecniche di purificazione, con una particolare qualità nell'azione e grazie inoltre a una forte presenza, distacco e devozione, si creeranno le condizioni stabili e durature, che daranno luogo a un meraviglioso riverbero e risveglio nella vita stessa.

07.00 | 08.30 **Shakti - il potere cosmico nel cuore della vita** | pratica con **Driss Benzouine**
SALA 3

Shakti è 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.

08.30 | 09.00 **Breakfast presso l'hotel** (per chi vi soggiorna è incluso)

09.15 | 10.00 **Il Karma Yoga nella Bhagavad Gita e la sua rilevanza per la nostra vita quotidiana** | incontro con **Swami Krishnapremananda** -SALA 1

10.15 | 11.00 **Coltivare Shakti: una Sadhana per il Sacro Femminile** | incontro con **Driss Benzouine** - SALA 1

11.15 | 13.00 **Creare Spaziosità, utilizzando asana, yoga nidra, meditazione, pranayama e bandha** | pratica con **Swami Krishnapremananda** - SALA 2

Viviamo tutti una vita frenetica e le pratiche yoga ci offrono il dono di sintonizzarci e risvegliare l'innata spaziosità interiore.

11.15 | 13.00 **Shakti - il potere cosmico nel cuore della vita (2)** | pratica con **Driss Benzouine**
SALA 3

Shakti 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.

13.00 | 14.00 **Pranzo presso l'hotel** (per chi vi soggiorna è incluso)

15.30 | 16.15 **La gioia di crescere con lo yoga** | presentazione libro di **Gisa Franceschelli** - SALA 1

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 inferiore e superiore.

16.30 | 17.15 **Il Praṇava Om: la Vibrazione oltre il Karma e i Kleśa** | incontro con **Sangeeta Laura Biagi** - SALA 1

17.30 | 18.15 **La saggezza dello yoga** | incontro con **Carlos Fiel** - SALA 1

18.30 | 20.00 **L'importanza dell'allineamento e della precisione nella pratica** pratica con **Carlos Fiel** - SALA 2

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

18.30 | 20.00 **Praṇava Prāṇāyāma nella tradizione di Yogamaharishi Dr. Svami Gitananda Giri** | pratica con **Sangeeta Laura Biagi** - SALA 3

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.

20.30 | 21.30 **Cena presso l'hotel** (per chi vi soggiorna è incluso)

22.00 | 23.00 **ONDA - Performance per musica e voce** | performance di **Linda Palazzolo** SALA 1

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.

Sabato 27 Aprile

07.00 | 08.30 **Lo Yoga per un risveglio consapevole** | pratica con **Francesca Palombi** SALA 2

Orientare il pensiero predispone una naturale abitudine a coltivare la consapevolezza in una forma permanente in tutti i momenti della giornata. Anziché 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.

07.00 | 08.30 **Azione e astrazione: pratiche posturali e respiratorie per non agire** pratica con **Lorenzo Aristodemo** - SALA 3

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

- 08.30 | 09.00 **Breakfast presso l'hotel** (per chi vi soggiorna è incluso)
- 09.30 | 11.15 **Karmasutra. Generalità e mutazioni di un file-rouge tematico** | incontro con **Gianni Pellegrini**; domande/risposte con il pubblico - SALA 1
- Un incontro che aprirà parecchie nuove prospettive di pensiero come sempre succede frequentando le conferenze e le lezioni del prof. Pellegrini.
- 11.30 | 13.00 **Karma yoga** | pratica con **Wanda Vanni** - SALA 2
- Quando l'esperienza consapevole è sostenuta da un'azione distaccata e disinteressata
- 11.00 | 13.00 **Attivare il metabolismo con lo yoga ormonale** | pratica con **Carla Nataloni** SALA 3
- 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.
- 11.00 | 13.00 **Karma, lo yoga del cuore** | pratica con **Willy Van Lysebeth** - SALA 4
- 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
- 13.30 | 14.30 **Pranzo presso l'hotel** (per chi vi soggiorna è incluso)
- 15.30 | 16.00 **Dieci fiabe yoga, storie per fare il giro del mondo** | presentazione libro di **Valeria Paoli** - SALA 1
- Il cobra timoroso e l'aratro affezionato, il viaggio del bambino che diventa uomo, il cammello innamorato, la storia di come la montagna e il fulmine divennero sacri... Queste fiabe ambientate in luoghi e tempi diversi, presentano personaggi di fantasia e situazioni semplici ma ricche di insegnamenti profondi. E sono raccontate con lo stile tipico della disciplina dello yoga, cioè con la possibilità di metterle in scena e trasformarle in una pratica: questo è un inestimabile valore aggiunto, poiché è molto più facile per i bambini - e per noi tutti - comprendere un insegnamento se lo si può trasformare in un'esperienza attiva e impersonarlo - ed. Erikson
- 16.15 | 16.45 **Karma Yoga e Bhagavad Gita** | conferenza con **Swami Asokananda** - SALA 1
- 16.45 | 18.00 **Preparare il Corpo per il Karma Yoga** - lezione pratica di Yoga Integrale di Hatha Yoga di II livello, seguendo i principi dell'insegnamento classico voluto da Swami Satchidananda - SALA 1
- 16.45 | 18.00 **Vāc: Guarire la Voce** | pratica con **Sangeeta Laura Biagi** - SALA 2
- 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.
- 18.15 | 20.00 **Analisi del respiro e della colonna vertebrale come indicatori di modelli karmici** | pratica con **Dmytro Danilov** - SALA 2

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

18.15 | 20.00 **Karma Yoga. L'azione dello yogi** | pratica con **Francesca Palombi** - SALA 3

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

20.30 | 21.30 **Cena presso l'hotel** (per chi vi soggiorna è incluso)

22.00 | 23.00 **INDRIYA. Concerto per soffi, respirazioni e battiti** | concerto con il gruppo **Indriya** - SALA 2

Il gruppo musicale Indriya presenta una performance musicale di sapore tribale che coinvolge il pubblico nel ritmo del movimento. Un set di strumenti, prevalentemente autocostruiti, per amplificare il respiro ed estrarre i suoni incastrati, nei materiali. Tamburi armonici, didgeridoo, fiati, e percussioni diventano estensioni degli organi di azione: le braccia si allungano, il respiro canta, le pulsazioni cardiache tengono il tempo. Una sessione di Meditazione Funk tra canzoni dal Sud, brani strumentali e karmici delay.

Domenica 28 Aprile

07.00 | 08.30 **Il carattere è destino (Eraclito) 2° parte** | pratica con **Giovanna Wurmbrand** SALA 2

07.00 | 08.30 **Al cielo si sale con le mani. Una pratica progressiva: posizioni / respirazione / mudrā** | pratica con **Lorenzo Aristodemo** - SALA 3

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.

08.30 | 09.00 **Breakfast presso l'hotel** (per chi vi soggiorna è incluso)

09.30 | 10.30 **Corpo allineato, mente allineata** | incontro con **Carlos Fiel** - SALA 1

10.45 | 12.45 **I quattro pilastri della coscienza nella pratica** | pratica con **Carlos Fiel** - SALA 2

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.

10.45 | 12.45 **Accogliere la danza selvaggia delle emozioni, esplorando i modi per acquisire fiducia e capacità di accogliere le nostre emozioni nella Consapevolezza** | pratica con **Swami Krishnapremananda** - SALA 3

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.

13.00 | 13.00 **Chiusura del Convegno** | Ringraziamenti e saluti con i nostri ospiti e arrivederci alla prossima edizione - SALA 1