

LEZIONI

Lodi, Via Tiziano Zalli 5

c/o Centro Civico Villa Braila
lunedì: 20,15 - 21,30
martedì: 18,15 - 19,30
martedì: 20,00 - 21,15
mercoledì: 19,15 - 20,30

Lodi, Via Carducci 7

c/o Spazio Ricreativo Comune Lodi
mercoledì: 9,30 - 10,45
venerdì: 9,30 - 10,45

Lodi, Piazzale degli Sports 1

c/o Wasken Boys
giovedì: 18,15 - 19,30

San Colombano al Lambro, Via Cesare Battisti 18/4

c/o Spazio Chiara Dance
venerdì: 19,30 - 20,45

Periodo corsi

ottobre/maggio
iscrizioni sempre aperte

Frequenza consigliata

una lezione alla settimana
scegliendo tra uno degli
orari disponibili

Attrezzatura occorrente

tappetino e abbigliamento comodo
(cuscinetto vivamente consigliato)

E' possibile concordare una lezione
di prova contattando la segreteria

Sono previsti anche stage di
approfondimento, seminari
e vacanze Yoga residenziali



YOGA
MEDITAZIONE
CAMMINO

iscrizioni/informazioni:

L.C.Y.
Laboratorio Cultura Yoga
Associazione Culturale per lo studio
e la pratica di Yoga e Meditazione

Sede sociale:
Via Lodivecchio, 7/d
26900 Lodi
Tel. 0371/841988

info@laboratorioculturayoga.it
www.laboratorioculturayoga.it



YO
GA



Tema programma
2016/2017
"Conoscere se stessi"

YOGA

E' uno dei più antichi metodi di
evoluzione personale che guida
ad una progressiva espansione
della propria consapevolezza
coinvolgendo tutti gli aspetti
dell'Essere nei livelli: fisico,
mentale e spirituale.

Le posizioni

classiche dello Yoga consentono
di migliorare la postura, alleviare
o prevenire danni alla colonna
vertebrale, mobilitare con metodo
le articolazioni e la muscolatura,
stimolare organi ed apparati.

Gli esercizi respiratori

migliorano l'ossigenazione
apportando effetti positivi al
corpo e alla mente.

Le tecniche di rilassamento

contrastano il continuo dispendio
di energie neuro-muscolari
accompagnandoci verso gli stati
meditativi.

Insegnante: Vito Accettura

Diploma riconosciuto da
FNEY Fédération Nationale des
Enseignants de Yoga (Paris).

Diploma Associazione Italiana
Raja Yoga (Milano) riconosciuta
da UEY Unione Europea di Yoga.

Iscritto YANI Yoga_Associazione
Nazionale Insegnanti (Milano).

Attività professionale disciplinata ai sensi della
L.14/01/2013 n.4 (G.U. n.22 del 26/01/2013)

MEDITAZIONE

La pratica della Meditazione non può essere separata dallo Yoga essendo essa il cuore stesso di tale percorso.

Altre tradizioni esplorano il processo meditativo seguendo differenti traccati: la Meditazione di Consapevolezza, meglio conosciuta come Vipassana, di origine Buddista, è uno tra questi.

“L'arte della Consapevolezza”

Rappresenta il nostro percorso formativo esperienziale per conoscere la Meditazione, dedicato sia a chi desidera avvicinarsi per la prima volta e sia a chi ha già maturato un'esperienza personale e desidera approfondirla.

Nel programma 2016/17 presentiamo un particolare connubio tra aspetti della scienza contemporanea e tradizioni contemplative: la Mindfulness.

Seminario esperienziale
(Meditazione/Yoga/Rilassamento)

sabato 25 e domenica 26 febbraio 2017

h. 10/13 - 14,30/17,30

Conoscere se stessi: l'approccio della Mindfulness per la riduzione dello stress attraverso la conoscenza dei processi corpo-mente

Docenti:
Pietro Thea, insegnante Meditazione
Vito Accettura, Insegnante Yoga

CONFERENZE

Oltre a promuovere e attuare lo studio e la pratica dello Yoga, la nostra associazione propone una serie d'incontri tenuti da specialisti qualificati nell'ambito della cultura e l'educazione alla salute denominati:

Gli incontri della consapevolezza: ed. 2016/2017 “Conoscere se stessi”

Gli incontri sono aperti liberamente e gratuitamente al pubblico c/o

Villa Braila, Via T.Zalli 5
sala C.A. Dalla Chiesa

Lezione teorico pratica
Lo Yoga, una disciplina millenaria della conoscenza di sé
Martedì 13 settembre 2016 ore 20,00

Relatore:
Vito Accettura, Insegnante Yoga

Conferenza
L'interocezione, una visione scientifica della conoscenza di sé
Sabato 19 novembre 2016 ore 16,00

Relatrice:
Daiana Papasodaro, Osteopata

Conferenza
Conoscere se stessi attraverso la visione dell'Ayurveda
Sabato 28 gennaio 2017 ore 16,00

Relatrice:
Donatella Casoraghi, Insegnante Yoga

CAMMINO

Camminare è una capacità naturale che ci appartiene, come nutrirsi e respirare. Prima ancora che un atto fisico "Il camminare" rispecchia un aspetto mentale e culturale che consente di ristabilire una relazione con noi stessi e l'ambiente circostante. Proponiamo di approfondire due particolari modi di camminare attraverso corsi specifici per rispondere alle diverse aspirazioni:

Il cammino Meditativo
E' una "Meditazione in movimento" spesso utilizzata in alternativa o preparatoria a quella statica nella classica posizione seduta. Attraverso questa camminata è possibile riprodurre le stesse condizioni di stabilità mentale necessarie all'esperienza meditativa.

Introduzione al cammino Meditativo
Domenica 9/4/2017 h.9,30-12,45

La camminata Nordica (Nordic Walking)
E' un metodo moderno e dinamico di interpretare il cammino. La camminata, che avviene con l'ausilio di appositi bastoncini, rappresenta un'attività fisica sicura, naturale, dinamica, adatta a tutti, che allena tutto il corpo in modo olistico, simmetrico ed equilibrato, migliorando gli aspetti posturali e respiratori.

Corsi di Nordic Walking
Domenica 18/09/2016 h.9,30-12,45
Domenica 26/3/2017 h.9,30-12,45
Domenica 23/4/2017 h.9,30-12,45
Domenica 28/05/2017 h.9,30-12,45

SEMINARI

Seminario esperienziale di introduzione al Mantra e Nada Yoga:
Villa Braila, Lodi
Sabato 17/12/2016
h. 10,00 /17,30
Conoscere se stessi attraverso i suoni: il Mantra Yoga e Nada Yoga
Il suono crea la forma e la plasma.
Relatore: Adalberto Zappalà,
Insegnante Yoga e Musicista

Laboratorio di Alimentazione Consapevole:
Spazio Viveka, Loc. Bargano (Lo)
Sabato 05/11/2016
h. 10,00 /17,30
Conoscere se stessi: nutrire il corpo e la mente per una vita illuminata
Relatrice: Irene Catanzariti, Naturopata

Seminario esperienziale del ciclo: “L'arte della Consapevolezza”
Vacanza Yoga e Meditazione al mare
Monastero Santa Croce
Bocca di Magra (Sp)
w.e. 19/20/21 Maggio 2017

Uno stacco di quiete e riposo a contatto con la natura per rigenerarsi e nel contempo coltivare la propria consapevolezza attraverso la pratica di Yoga, Meditazione e Cammino.

Docenti:
Pietro Thea, insegnante Meditazione
Vito Accettura, Insegnante Yoga