I BANDHA NELLA PRATICA DEGLI ASANA: MUOVERSI CON MINOR SFORZO E MAGGIORE PRESENZA

Ciclo di due seminari teorico-pratici di hatha yoga
con Simona Ramazzotti

Domenica 6 Ottobre
ore 9.30 - 12:30

MULABANDHA

Domenica 10 Novembre
ore 9.30 - 12:30

UDDIYANA - JALANDHARABANDHA

narayana

Presso Narayana, sede Palazzo dello Sport
via dello Sport 27, MODENA
per info ed iscrizioni:
info@narayana.it
cell. 334 5429392
www.narayana.it

SEMINARI RICONOSCIUTI COME FORMAZIONE CONTINUA YANI

Programma

Partiremo da una ricognizione teorica sui tre bandha : mulabandha, uddiyanabandha e jalandharabandha (origine, significati, effetti) per poi applicarli a tutte le macro-tipologie di posizioni (in piedi, capovolte, piegamenti indietro e avanti, torsioni, equilibrio, ecc.) con effetti importanti e significativi fra cui tono, leggerezza, flessibilità, ampiezza respiratoria, stabilità del corpo, della colonna vertebrale e della mente.
I bandha, se usati durante la pratica delle posizioni, modificano considerevolmente il nostro approccio alla parte fisica dello yoga, con ripercussioni psico-fisiologiche importanti.
Contribuiscono a calmare le fluttuazioni della mente e inducono una naturale introversione.
Si raccomanda una colazione leggera.
Seminari adatti a chi pratica da almeno un anno.

Seminario condotto da Simona Ramazzotti

Inizia a praticare hatha yoga a 15 anni nel 1984. Diplomatasi alla scuola‘Melograno’ di Bologna, insegna dal 1997.
Si è formata in vari metodi, fra cui con allievi diretti di B.K.S. Iyengar e Gitananda, con Dona Holleman, Lino Miele e altri.
Negli ultimi anni segue gli insegnamenti di Walter Thirak Ruta.
Ha viaggiato e soggiornato a lungo nel subcontinente indiano.
Approfondisce aspetti filosofici e teorici dello Yoga frequentando in passato seminari fra gli altri con G. R. Franci e più di recente con F. Squarcini, G. Boccali, S. Marchignoli, M. Albanese, D. Bevilacqua, M. Passavanti e altri.
È socia ordinaria YANI, docente in corsi di formazione per insegnanti di yoga, laureata in Lingue.
Insegna a Bologna presso la Scuola di Yoga Centro Natura e di cui è coordinatrice didattica e organizzativa.

Dal 2021 è insegnante certificata in conformità alla norma UNI 11661:2016 sull’insegnante di yoga.

www.yogastateofmind.it

SEMINARI RICONOSCIUTI COME FORMAZIONE CONTINUA YANI
Totale durata seminari 6 ore. Per iscritti YANI margine di assenze consentite : 1 ora
COSTO: 60 euro i due seminari insieme o 35 euro il singolo seminario
Per info ed iscrizioni: info@narayana.it cell. 334 5429392 www.narayana.it