



CATERINA CORTELLINI

PIERO VIVARELLI



ATMASTUDIO
Centro Anusara® Yoga

25 e 26 gennaio 2025

PRATICARE E INSEGNARE LA MEDITAZIONE

con *Caterina Cortellini e Piero Vivarelli*

Questo modulo affronta la *meditazione (dhyana)* quale elemento essenziale dello yoga, e della pratica di *Anusara Yoga*. I partecipanti avranno l'opportunità di approfondire le tecniche di meditazione (incluse quelle già esplorate nell'*Immersion* e nel *Teacher Training Anusara Yoga*), e affinare il modo personale per esprimere la propria esperienza e comprensione della meditazione. Gli insegnanti avranno modo di perfezionare la propria abilità nell'introdurre con efficacia la pratica della meditazione nelle proprie lezioni.

A CHI È RIVOLTO

Pensato specificamente per studenti e insegnanti che hanno completato 200 ore di Anusara Yoga Immersion e Teacher training, è aperto anche ai sinceri praticanti e insegnanti di yoga interessati alla pratica della meditazione.

È uno tra i moduli obbligatori per gli insegnanti impegnati nel programma di 300 ore Anusara Advanced Teacher Training.

GLI ARGOMENTI PRINCIPALI

- Approfondimento della definizione di meditazione
- La teoria alla base della pratica della meditazione
- Approfondimento della pratica della meditazione, e dei suoi benefici ai diversi livelli
- La relazione della meditazione con le altre pratiche principali (asana e pranayama)
- Un modello semplice di "tre passi" per insegnare la meditazione e un modello più complesso di "4 passi"
- Come usare un tema per creare una *dharana* per la meditazione
- Sessioni di asana relazionate alla pratica e all'insegnamento della meditazione
- Sono previste sessioni in piccoli gruppi per praticare e affinare la pratica e l'insegnamento

Verrà fornita una dispensa

DOVE

AtmaStudio - Via Emilia Levante, 6

SCHEDULE

14 ore in presenza

Sabato 25 gennaio
ore 10.30 – 18.30

Domenica 26 gennaio
ore 8.30 – 16.30

COSTO

220€

Per info e iscrizioni scrivere a:

info@atmastudio.it

Tel. 3464915518