

LA RESPIRAZIONE NELLA PRATICA YOGA

ANATOMIA FUNZIONALE ED ESPERIENZIALE
Seminario teorico pratico con CLAUDIO CONTE



LA RESPIRAZIONE NELLA PRATICA YOGA

Attraverso una comprensione esperienziale e non solo descrittiva del processo respiratorio, delle strutture anatomo-fisiologiche implicate, delle fasi e dei ritmi del respiro, cercheremo di comprendere come la respirazione sia il supporto fondamentale di ogni pratica posturale e di approccio agli stati meditativi.

PROGRAMMA

domenica 21 novembre 2021
ore 10:00-13:30 e 14:30-18:00

Obiettivo del seminario è integrare la comprensione anatomo-funzionale in un vissuto pratico ed esperienziale e fornire strumenti di comprensione dei principali problemi o rigidità respiratorie.

Il seminario, curato dalla Scuola di Yoga Centro Natura, è patrocinato e accreditato, nell'ambito del Settore formazione, dal Comitato provinciale Endas (Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal Coni).

E' inoltre approvato da YANI come formazione continua per gli iscritti all'Associazione Nazionale Insegnanti Yoga per un totale di 7 ore.

QUOTA E MODALITÀ ADESIONE:

85 euro

Il seminario è riservato agli iscritti a Sport Natura: quota associativa 15 euro.

Il seminario teorico pratico, si svolge in presenza e richiede la partecipazione a tutta la giornata.

Posti limitati. E' necessaria la preiscrizione.

Iscrizioni presso la segreteria di Centro Natura entro il 12 novembre 2021.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

e-mail: yoga@centronatura.it
telefono: 051.235643

DOCENTE

CLAUDIO CONTE

Dopo gli studi in Scienze Politiche e Lingue Orientali, comincia ad insegnare yoga a Milano nel 1975. Soggiorna diverse volte in India seguendo l'insegnamento di alcuni dei più noti maestri di yoga (Dhirendra Brahmachari, Sri Pattabhi Jois, T.K.V. Desikachar).

Professore titolare dal 1990 della Fédération Nationale des Enseignants de Yoga - Francia e membro dell'Observatoire du Yoga. Componente della Struttura Tecnico Scientifica e della Commissione ammissione della YANI (Yoga - Associazione Nazionale Insegnanti), di cui è socio fondatore. E' tra i fondatori della rivista "Percorsi Yoga", attivo nella redazione fino al 2014. Ha redatto rubriche fisse di anatomia applicata allo yoga sui periodici Yoga Journal (ed. italiana) e Star Bene. A Milano è direttore didattico del Centro Studi Yoga Shakti e della Scuola di Formazione all'Insegnamento dello Yoga (S.F.I.D.Y.), tiene Master Classes al Conservatorio Musicale di Milano e di Lugano. A Venezia è docente al Master in Yoga Studies dell'Università Ca' Foscari. Tiene periodicamente seminari di formazione e approfondimento in varie città italiane ed europee.

Centro Natura

via degli Albari 4a - Bologna



Centro Natura Sport e Benessere



Centro Natura Bologna

www.centronatura.it