

EDUCANDO IN YOGA

Yoga e Arte PROGRAMMA



www.canalescuola.it/yoga

"Training personale di Yoga" per adulti e adolescenti all'interno del quale verranno allestiti due laboratori d'arte: mandala e teatro. Yoga e Arte come strumento di rigenerazione del corpo e della mente. Yoga e Arte come strumento di rigenerazione del corpo e della mente; Yoga e Arte come elementi indivisibili tra loro, complementari uno all'altro; lo Yoga vuota, libera dai pensieri negativi e crea spazio e benessere, l'Arte come prodotto del nostro Sé creativo, riempie di cose nuove, uniche e prestigiose, creando un pensiero positivo, appagamento, soddisfazione e ancora benessere. "Training personale di Yoga" come formazione individuale all'uso dello strumento dello yoga nella vita di tutti i giorni.

VENERDI

ARRIVO: dalle 17.30 alle 18.30 ritrovo nella Piazza di Bresimo

Ore 19.30 CENA

Ore 20.30: Presentazione seminario

Ore 21.00: ABC dello Yoga in sintesi: coreografia iniziale/ *La rondine dell'anima*/ Workshop: meditazione con i mandala: pittura con acquerello

SABATO

Ore 7.00 Meditazione su canto tibetano,

Ore 7.30 Classe Yoga: Saluto al sole, le 12 asana Sivananda, Rilassamento

Ore 8.30 COLAZIONE

Ore 9.00 Le favole con le asana: Matsyendra/ le 12 asana Sivananda/ i mudra/ Signor Om Signor Asana/ Asana Fantasy/elementi curricolari

Ore 11.00 2 Workshop in contemporanea a rotazione: "*Pittura su Mandala*" con acqua pennelli e pigmenti in polvere colorati , attività meditativa secondo tradizione indiana e "*Mandala di sabbia*" riempimento di mandala con sabbie colorate, attività di meditazione nella tradizione tibetana

Ore 13.00 PRANZO

Ore 14.30 Meditazione su canto tibetano

Ore 15.00 Workshop Yoga-teatro

1. *Dall'espressione statica del corpo alla camminata espressiva*
2. *Giochi di ruolo con le asana laboratorio in piccoli gruppi*

Ore 17.00 Escursione

Ore 19.30 CENA

Ore 20.30 Meditazione con i mudra

AL RIENTRO: Spazio riservato al proseguimento autonomo dei lavori in Workshop: Pittura su Mandala e Mandala di sabbia

DOMENICA

Ore 7.00 Meditazione su canto tibetano,

Ore 7.30 Classe Yoga: Saluto al sole, le 12 asana Sivananda, Rilassamento

Ore 8.30 COLAZIONE

Ore 9.00 Workshop Yoga-teatro *Le favole in scena*

Ore 12.30 PRANZO

Ore 14.00 Performance teatrale dei gruppi sui Workshop di Yoga-teatro: *Giochi di ruolo* e *Le favole in scena*

Ore 15.00 Cerimonia della dispersione della sabbia nelle acque della sorgente vicino al castello

Ore 15.30 Chiusura del corso e consegna attestati