

I SENTIERI LUMINOSI

yoga e ayurveda

Un viaggio nelle Scienze Sorelle



CON IL DOTTORE RAJESH SHRIVASTAVA

Abbiamo praticato, abbiamo respirato, abbiamo meditato, abbiamo studiato. Abbiamo memorizzato i testi più importanti dello Yoga. **Coltiviamo dubbi**, sempre, riapriamo le dispense e i libri di tutti i corsi di formazione a cui abbiamo partecipato. Ma più cresciamo, più impariamo, più sappiamo, e più... ci sentiamo piccoli, piccolissimi di fronte all'immensità.

Questa è la **via del sapere**.

Crescere consapevoli e maturare sempre più dubbi. Lo studio, la ricerca, lo sguardo, l'allontanamento dal proprio ego.

I dubbi, le domande, dunque lo studio. Ancora. Per chi si riconosce in questo percorso di **conoscenza infinita e indefinita** si apre un'altra porta.

Torna in Basilicata **Rajesh Shrivastava**, Master Yoga e medico ayurvedico. Ha formato centinaia di allievi all'estero e in Italia: a Bologna, Roma, Trieste, Bolzano, Torino, Pordenone, Bari, Policoro. Da anni con Amrita porta la formazione Yoga e Ayurveda. Ora proponiamo un viaggio dentro la materia, portando tematiche nuove come approfondimento.

La formazione si articola in **10 eccezionali fine settimana** di **studio avanzato** rivolto ad assidui praticanti, insegnanti Yoga di qualsiasi stile, studiosi e ricercatori della materia. **Il corso è aperto a tutti e consigliato a chi ha già delle basi nel campo dello Yoga oppure dell'Ayurveda.**

29-30 OTTOBRE 2022

I MAGGIORI TESTI INDIANI DELLO YOGA,
DAGLI ANTICHI VEDA AI SUTRA DI PATANJALI

26-27 NOVEMBRE 2022

YAMA (PRINCIPI E CODICE MORALE)
E NIYAMA (DISCIPLINE PERSONALI)

17-18 DICEMBRE 2022

FISIOLOGIA E ANATOMIA DELLE ASANA

7-8 GENNAIO 2023

PRANAYAMA, IL POTERE DEL RESPIRO

4-5 FEBBRAIO 2023

MUDRA E BHANDA

4-5 MARZO 2023

YOGA NIDRA

1-2 APRILE 2023

YOGA PER LE DONNE

6-7 MAGGIO 2023

ERBORISTERIA AYURVEDICA

3-4 GIUGNO 2023

CUCINA AYURVEDICA

1-2 LUGLIO 2023

ANALISI DELLA GIOIA, SILENZIO, RILASSAMENTO

GLI INCONTRI SONO PROPOSTI IN PRESENZA,
MA SE C'È UNA PARTICOLARE ESIGENZA
SI POSSONO SEGUIRE ANCHE
IN MODALITÀ ONLINE.



SI PUÒ ADERIRE A TUTTO IL PERCORSO
O A SINGOLI FINE SETTIMANA.
È NECESSARIO IL PAGAMENTO ANTICIPATO
PER RISERVARE IL POSTO. POSTI LIMITATI.

STRUTTURA DEL CORSO



1° MODULO PATANJALI YOGA SUTRA

- Introduzione e studi degli aforismi più importanti: **Karma Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga e Raja Yoga**
- **Bhagavata Geeta e Upanishada**
 - Introduzione e studi sulla Bhagavata Geeta
 - Yoga Vashishtha
 - Taitteriya Upanishada
 - Hatha Yoga Pradeepika
 - Gheranda Samhita

2° MODULO YAMA – NIYAMA

L'etica dello Yoga. Come è giusto agire nel mondo, non comandamenti ma comportamenti e azioni nei confronti di sé stessi, degli altri, della natura. Yama e Niyama sono, come sappiamo, i primi degli otto passi, membra dello Yoga secondo Patanjali. Essenziale conoscerne i più intimi significati per ogni praticante, allievo o insegnante.

Yama consiste nei valori base, porta alla **purificazione della nostra natura esterna**, con modelli di comportamento, atteggiamento e attività; crea uno stato di pace interiore stabile e ci libera da persone o ambienti al di fuori di noi che ci arrecano disturbo.

Niyama coinvolge la **purificazione della nostra natura interiore** in modo da mantenere un livello ancora più elevato di pace e stabilità.

YAMA (Principi o codice morale)

Ahimsa	Non violenza
Satya	Veridicità
Asteya	Astensione dal furto
Brahmacharya	Controllo dell'energia sessuale
Aparigraha	Non possessività

NIYAMA (Discipline personali)

Shoucha	Purezza, pulizia
Santosh	Contentezza, appagamento
Svadyaya	Studio degli insegnamenti
Tapas	Autodisciplina, resistenza
Ishvara Pranidhana	Dedizione al Divino

3° MODULO ASANA

Fisiologia e anatomia delle Asana: le posture, stabili e confortevoli, che aiutano a raggiungere l'equilibrio mentale. Le Asana **purificano il corpo e la mente e hanno effetti preventivi e curativi**. Sono innumerevoli e provvedono alle varie esigenze dell'**apparato muscolare, digestivo, circolatorio, del sistema immunitario e nervoso** del corpo.

- Asana in piedi
- Inarcamenti in avanti
- Inarcamenti indietro
- Torsioni
- Asana da seduti
- Asana distesi a terra
- Inversioni
- Shavasana

4° MODULO PRANAYAMA – IL POTERE DEL RESPIRO

La vita inizia con un inspirò e finisce con un espirò. È un dato di fatto, una legge universale che non fa distinzioni di sesso, età o colore della pelle. Ed è proprio la convinzione che i nostri respiri siano in qualche modo contati, e che quanti meno ne facciamo più a lungo viviamo. **La pratica dell'allungamento, espansione e controllo del respiro stabilizza la mente e trascende i sensi**. Tecniche e pratica.

5° MODULO BANDHA E MUDRA

- Teoria e pratica di tre **Bandha**:
 1. **Jalandhara Bandha**
 2. **Uddiyana Bandha**
 3. **Moola Bandha**
- **Mudra:** Benefici fisici, terapeutici, emotivi e mentali delle Mudra del corpo, delle mani e dei sensi

6° MODULO YOGA NIDRA

Introduzione, origine, storia, rilassamento, il cervello, gli stadi della mente, la consapevolezza, la risoluzione, la visualizzazione, allenamento, schema della pratica, diversi tipi di Yoga Nidra, ricerche ed effetti terapeutici.

7° MODULO YOGA PER LE DONNE

Problemi riproduttivi femminili
Yoga per la **gravidanza**
Yoga per la **menopausa**

8° MODULO ERBORISTERIA AYURVEDICA

- Studi delle erbe e spezie principali
- Ashwagandha, trifala, guduci, shilajit, chyavanprash ecc.
- Curcuma, cumino, zenzero, assafetida, ghee, pepe, aglio, coriandolo ecc.
- Routine quotidiana (Dinacharya)
- Automassaggio

9° MODULO CUCINA AYURVEDICA

- Alimentazione Ayurvedica
- Preparazione e benefici di Ghee
- Cucina Ayurvedica, ricette, pratica e assaggio



RAJESH SHRIVASTAVA

Laureato in Scienze Naturali e in Medicina Ayurveda presso l'Università di Gwalior in India. Diploma in Yoga presso la Vivekananda Kendra (Yoga Research Institute) di Kanyakumari, India. Insegnante di Yoga presso Vivekananda Kendra, una delle tre grandi scuole di ricerca di Yoga in India. Ha lavorato come Yoga trainer e consulente in Ayurveda presso il Chandak Arthropaedic Hospital, Gwalior, India. **Co-fondatore e direttore clinico dell' Ayurveda & Yoga Research Centre e Ayurveda Health Home, Kathmandu, Nepal.**

Ha tenuto centinaia di conferenze, seminari, workshop e corsi sui diversi aspetti dello Yoga e Ayurveda in Italia e in varie città europee. Con Amrita collabora da molto tempo portando la sua saggezza attraverso consulti individuali di medicina ayurvedica per uno stile di vita sano e longevo. Ha un'esperienza di oltre vent'anni nell'insegnamento e nell'applicazione dello Yoga di gruppo e individuale, secondo la costituzione psicofisica, l'età e i disturbi. Ha studiato e sviluppato diversi programmi di Yoga per il benessere fisico, emozionale, mentale, spirituale: Yoga dinamico, Yoga aerobico, Yoga per rilassamento, Yoga per bambini, giovani, coppie, donne, terza età, oltre a molti altri programmi su Postura, Respirazione, Pranayama, Rilassamento, Concentrazione e Meditazione. È esperto sia nell'applicazione sia nell'insegnamento delle tecniche di massaggio Ayurvedico (Abhyanga). Ha tenuto diversi corsi di massaggio rilassante, massaggio per Vata/Pitta/Kapha, massaggio per neonati, bambini, coppie, anziani.



10° MODULO ANALISI DELLA GIOIA (ANANDA) IL RILASSAMENTO PROFONDO SILENZIO INTERIORE (ANTARA MAUNA)

- **Cos'è la gioia?** Un'emozione primaria, essenziale, uno stato incontenibile di piacere che avvolge corpo e mente. Quando proviamo gioia, siamo in connessione con noi stessi e con l'Universo. Siamo in pace col mondo. Un sentimento di pienezza, psicologica, mentale, di bene infinito.
- Ma come possiamo accedere alla gioia? **Quanto e come lo Yoga aiuta ad aprire questa porta?**
- Il **rilassamento profondo**: cos'è, i benefici e come si pratica.
- Il **silenziio interiore** consiste in una delle pratiche tenute in maggior considerazione nell'ambito dello Yoga tradizionale.

SEDE

Centro Yoga Vishnu/Teatro della Dodicesima
Via Carlo Avolio, 60/A

ORARI

SABATO dalle 10.00 alle 18.00

DOMENICA dalle 09.00 alle 17.00

COSA PORTARE

Abiti comodi, tappetino, quadernone, asciugamano e copertina per le meditazioni, termos di acqua.

QUOTE

*Tessera soci Amrita regolare annua

- **Percorso completo: 1.800 € (acconto 300 € + rate da 150 € a weekend)**
- **Singolo weekend: 200 €**

Per gli allievi dei precedenti corsi di formazione con Amrita e Rajesh:

- **Percorso completo: 1.600 € (acconto 300 € + rate da 130 € a weekend)**
- **Singolo weekend: 180 €**

SCONTO EARLY BIRD SE PRENOTI ENTRO IL 30 AGOSTO

L'**iscrizione ai singoli fine settimana** è valida con il **versamento intero anticipato** per riservare il posto (prima possibile).

L'**iscrizione al percorso completo** è valida con il **versamento dell'acconto e a seguire le singole rate.**

IBAN AMRITA ASD IT 85 G 02008 05179 000102946377
CAUSALE Formazione AYU - YOGA – Cognome

MAGGIORI INFO E PRENOTAZIONI

Aurora Jamuna 349 5036 705

info@amritayoga.it

www.amritayoga.it