



CENTRO CULTURALE DISCIPLINE ORIENTALI

Hajime

organizza

Yoga: origini e diversificazioni

15 novembre 2015 - Ore 10/11.30



Le radici dello Yoga sono antiche e molteplici e nel corso della plurimillenaria cultura indiana si sono sviluppate in diverse e differenti ramificazioni. Vero e proprio “metodo” di trasformazione e potenziamento di sé, lo Yoga ha visto una grandissima diffusione in Occidente, sfaccettandosi in numerose scuole e allontanandosi di molto dalla matrice originaria.

L'incontro si propone di tracciare un quadro dell'evoluzione dello Yoga, riferendosi ai testi più noti, e di presentarne i contenuti, le metodologie e le finalità.

Nella **prima parte** del seminario la d.ssa Simona Boniello, insegnante di yoga del Centro, ci guiderà nello **studio e nell'esecuzione di Ganesha**. Nella **seconda parte** la d.ssa Marilia Albanese ci condurrà attraverso **un percorso che parte dalle origini dello yoga lungo la sua evoluzione** fino ad arrivare alle sue attuali differenti ramificazioni.

Marilia Albanese, laureata in sanscrito e indologia, si occupa da quarant'anni di cultura indiana, autrice di numerose pubblicazioni, ha elaborato un metodo particolare - il *cittayoga* - per aiutare a disciplinare meglio pensieri ed emozioni, per una più serena e consapevole gestione della propria esistenza.

Simona Boniello, specialista in medicina dello sport, insegnante yoga e personal trainer, insieme a Margherita Majno è una delle due ideatrici del Centro Hajime. Ha applicato le sue conoscenze medico-scientifiche alla pratica dello yoga, dell'ai-jutsu e della ginnastica medica individualizzata.

Costi e abito: 15€ per i non associati. Abbigliamento comodo

Per info e iscrizioni: cell: 392.36 69.620 email: segreteria@centroculturaledo-hajime.com

Indirizzo: Via Tranquillo Cremona 27 - 20145 Milano c/o Centro culturale discipline orientali Hajime

Come raggiungerci: MM 1 fermata Pagano o Buonarroti **Autobus:** linea 68 fermata via Rossetti; linea 60 fermata Pagano **Stazioni BikeMi:** Via Pagano-Guido d'Arezzo, Via Buonarroti