



PAOLO BRONDOLO

Certificazione triennale di Insegnante di
yoga conseguita nel 2017 presso
I.S.Y.C.O.

Istituto per lo Studio dello Yoga e della
Cultura Orientale

Con il patrocinio del Dipartimento di Orientalistica
Università degli Studi Torino

Contatti : +39 3451891125 paolo.brondolo@gmail.com

Ho incontrato lo yoga negli anni '90 in seguito alla mia separazione matrimoniale, seguendo per diversi anni i corsi e gli insegnamenti di Piero Aloï, presso la scuola (Yoga Mudra) di Torino.

Allievo nel 2009, di Piero Foassa (Centro Prema) Moncalieri, ed incoraggiato da alcuni istruttori in attività sportive, presso la Palestra Olympik Club 2000 di Torino, decido di tenere il mio primo corso di Hatha-Yoga pre-serale. All'Olympik l'attività prosegue per diversi anni, via via, arricchendo il gruppo, come numero e come interesse, ma l'ambiente, non sempre idoneo, per via del poco silenzio e delle condizioni ambientali non adatte, mi spinge alla ricerca di un altro luogo, per praticare lo yoga, in condizioni migliori, con meno penuria di "Sattva".

Negli anni successivi dopo vari cambi di sedi, del corso di Torino, Palestra Muscole Mind, Centro Guido Rossa, Palestra E13 - castello di Mirafiori, intraprendo l'insegnamento anche con un nuovo gruppo nel Chierese, inizialmente a Pino Torinese, poi a Pessione, ed infine dallo scorso anno a Chieri, presso la palestra ORO Blù.

Nel 2014 durante un seminario a Sampeyre, organizzato dal Centro Prema, vengo a conoscenza direttamente da Piero Foassa, organizzatore dell'evento, dell'esistenza a Torino, di un centro di formazione per insegnanti, l'ISYCO.

Già da tempo sentivo che lo Hatha-Yoga, forse più fisico, maggiormente incentrato su tecniche corporee, non mi bastava più, ero alla ricerca di valori superiori, volevo conoscere maggiormente questa millenaria disciplina nelle sue varietà nella sua cultura. I tre anni di corso per insegnanti, mi hanno dato ciò che speravo, si è aperta "una porta" e sebbene ancora socchiusa, mi ha fatto capire che ho sì molto da imparare, ma mi ha fatto appassionare ancor di più nello Yoga.

Nel 2015 entro in contatto con l'associazione "Sportidea" di Torino e tutt'ora tengo i corsi di yoga come loro insegnante. Ho partecipato a vari seminari nel corso del 2016, seminario con Antonio Nuzzo, un corso di approfondimento sul Pranayama con Alberto Stipo, e gli ormai imperdibili seminari di Sampeyre, del centro Prema.

Credo fermamente in quanto esperienza diretta vissuta, nella possibilità di trasmettere, facendo sperimentare, quest'antica disciplina orientale, nel nostro mondo occidentale, nel lavoro, nella vita di tutti i giorni, certo dei benefici che si trarranno dalla pratica, non solo fisici, ma anche a livello emotivo, controllando lo stress, e l'ansia.

I miei corsi sono rivolti all'apprendimento dei principi fondamentali della disciplina quali posture, controllo del respiro, (asana, pranayama) rilassamento, gesti e blocchi energetici (mudra, bandha).

Sono adatti ad una fascia d'età molto ampia, considerando le diverse caratteristiche fisiche da persona a persona, nel rispetto dei limiti di ciascuno. L'obiettivo è sempre il raggiungimento di uno stato di benessere e armonia senza nessuna competizione, ed il recupero energetico con la consapevolezza di sé. Particolare attenzione viene data alla respirazione e ad un fisiologico ripristino della propria flessibilità posturale nonché all'esperienza di lavorare sul proprio corpo fisico come "strumento" per un maggiore equilibrio generale di mente corpo e spirito.