

CORSO YOGA

PROGRAMMA DEL CORSO E OBIETTIVI

Durante l'anno affrontiamo insieme le diverse sfaccettature dello yoga: asana, pranayama, shatkarma, mudra e bandha, nada yoga, rilassamento e meditazione oltre alla rigenerante pratica di yoga nidra. Un viaggio alla scoperta di sè e di una meravigliosa pratica millenaria. Adatto a ogni fascia d'età.

EMANUELA GIADA BARTOLINI



Classe 1972, una specializzazione in arte contemporanea con esperienza lavorativa ventennale nel settore educativo, pratico yoga da quando sono bambina. Mi sono diplomata insegnante yoga nel 2016 con la certificazione dell'Istituto S-VYASA (Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana) di Bangalore, India, ente riconosciuto dal Governo Indiano per l'insegnamento e la formazione. Nel 2017 ho ottenuto la Certificazione nazionale e internazionale della Yoga Alliance RYT-250 plus.

Dal 2014 ho approfondito lo studio e la pratica yogica presso la Scuola Yoga Shanti di Torino, affiliata ASI e CONI, diplomandomi sotto la guida del Maestro Indiano James Eruppakkattu.

Dal 2001 seguo il metodo Ratna Yoga della Maestra Gabriella Cella e il metodo Satyananda presso il Centro Yoga Satyananda Torino e con ritiri in ashram presso la Scuola Di Yoga Satyananda Ashram Italia a Montescudo, Rimini e presso l'ashram della Maestra Cella Surya Chandra, Caselasca di Bettola (PC).

Esperienze di insegnamento 2017/18

- Torino Spiritualità, Piccolo Me. Restare o diventare bambini, Scuola di Otium- Seminario *La vita è una LILA: passatempi e divertimenti divini*- (settembre 2017);
- Comunità Fragole Celesti, Associazione Fermata D'Autobus, Oglanico, Torino (2017-oggi);
- Unitre Druento, Torino (2017);
- Scuola Danza/Palestra Mezze Punte, Saluzzo, Torino (2017);
- Casa del Quartiere, Torino (2017);
- Lombroso16, Torino (2017-18);
- Sportidea Caleidos, Torino (2018-oggi);
- Liceo Scientifico Majorana, Torino (2018/oggi);
- CoopDruent, Druento, Torino (2017-oggi)

Cosa differenzia il mio metodo:

Una lunga esperienza come educatrice a contatto con diverse fasce d'età e una ricerca umana e spirituale che si realizza attraverso il confronto tra lo yoga e altre pratiche espressive quali l'arte, la filosofia, la psicologia, la metamedicina.

Cosa amo del mio lavoro:

Compiere con gli allievi un viaggio interiore ascoltando il corpo e l'anima in sintonia con ciò che ci circonda e ci abita. Un'esperienza rigenerante e potente che dona consapevolezza, energia, salute.

MATERIALI FORNITI

La palestra mette a disposizione dei tappetini di uso comune.

COSA PORTARE

Si consiglia un telo per questioni igieniche o un tappetino personale; una coperta per la pratica finale di rilassamento profondo, eventualmente un piccolo cuscino. Abbigliamento comodo preferibilmente in cotone.