Leonardo Gervasi

Leonardo Gervasi regista documentarista, teatrale e televisivo, inizia il suo percorso Yoga nel settembre del 1987 presso lo Shree Bal Nath Ashram di Luniyawas - Jaipur, India. E' diplomato insegnante yoga presso l'Istituto Superiore di Formazione per Insegnanti Yoga, della FIY (Federazione Italiana Yoga) e ne è membro effettivo. Nel 2017 dà vita a YogaSesto con cui realizza regolarmente corsi yoga settimanali, incontri periodici di approfondimento, weekend intensivi e laboratori esperienziali sull'Energia Vitale. Opera tra Roma, Milano e Sesto S. Giovanni.

CONOSCERE LO YOGA

Un viaggio tra scienza, filosofia, storia, miti e leggende

Allacciate le cinture e preparatevi ad un viaggio entusiasmante tra le meraviglie dello yoga. Incontreremo i pluri-millenari Ari, capostipiti indoeuropei delle più lontane radici yogiche. Scaleremo le alte cime dei Veda e scenderemo giù, fino alle grandi pianure del Vedanta. Risaliremo fiumi e torrenti che portano alle sorgenti di Siddhārtha Gautama detto il Buddha. Sosteremo sulle luminose scalinate degli Yoga Sutra di Patanjali, attraversando le innumerevoli contrade delle differenti scuole dello yoga, che via via nei secoli più recenti si sono sviluppate, per arrivare fino all'oggi, qui nelle nostre case per cercare di comprendere come e perché lo yoga possa ancora essere così utile a migliorare le nostre vite. Le lezioni prevedono oltre che la consueta teoria, anche semplici momenti di esperienza pratica; nulla che richieda spazi, attrezzature o capacità fisiche particolari. Il percorso che faremo insieme si propone di condurvi a conoscere, comprendere e sperimentare la relazione tra lo yoga e la nostra quotidianità, la vita di tutti giorni.

1° Trimestre - Mercoledì - 2° ora 16.30—17.45

09/10/2024	16/10/2024	23/10/2024	30/10/2024	06/11/2024
13/11/2024	20/11/2024	27/11/2024	04/12/2024	11/12/2024

Corso 125