

10 lunedì da ottobre a dicembre 2023 – ore 18.45-20.00

## **YOGA**

**con Ivano Gamelli**



**Il corso si svolgerà in presenza a Philo, Milano, e su Zoom.**

La pratica consiste in una sequenza non casuale di posizioni del corpo (asana), sia dinamiche sia statiche, rispettose della fisiologia, per renderci più sensibili e consapevoli del nostro corpo.

L'armonia, l'integrazione dei movimenti e delle posture del corpo con il movimento del respiro conduce all'esperienza di una qualità di presenza concreta che chiamiamo meditazione.

Lo yoga è una meravigliosa pratica di cura di sé. Le sue radici sono orientali ma oggi è forse più consono ed efficace per lo stile di vita (e per i corpi contratti) di noi occidentali.

L'ho incontrato circa quarant'anni fa, grazie a Carla Sgroi e a Gérard Blitz, l'ho

insegnato per alcuni decenni, ed è all'origine della mia ricerca, nel mondo delle discipline educative a mediazione corporea, di quella che ho chiamato, e che insegno in università, pedagogia del corpo.

### **Date degli incontri, costo e modalità di iscrizione**

Date: 9-16-23-30 ottobre, 6-13-20-27 novembre, 4-11 dicembre, dalle 18.45 alle 20.00.

**Costo:** 150 euro.

**Ivano Gamelli** (1957) insegna Pedagogia del corpo all'Università di Milano-Bicocca. Autore di numerose pubblicazioni (tra cui: con C. Sgroi, *Il filo dello Yoga*, La Parola e *Per una pedagogia dello yoga*, in AA.VV, *L'orizzonte dello Yoga. Contesti, saperi, prospettive pedagogiche*, in pubblicazione), è tra i fondatori e i docenti di Philo. [www.pedagogiadelcorpo.it](http://www.pedagogiadelcorpo.it)

**Le iscrizioni si effettuano a partire dall'1 settembre 2023, tramite il sito di Philo ([www.scuolaphilo.it](http://www.scuolaphilo.it)) nella pagina web dedicata all'evento:**

[https://www.scuolaphilo.it/evento-philosophy/yoga\\_202307181144/](https://www.scuolaphilo.it/evento-philosophy/yoga_202307181144/)

Agli iscritti verrà inviato il link Zoom per partecipare. **Il seminario è a posti limitati (max 15 in presenza e 15 on line).** È possibile iscriversi fino a massimo due giorni prima dell'inizio del seminario (salvo esaurimento posti disponibili).

**Philo – Pratiche filosofiche, via Piranesi 12 – Milano**

[www.scuolaphilo.it](http://www.scuolaphilo.it) - email della segreteria: [info@scuolaphilo.it](mailto:info@scuolaphilo.it)