

10 lunedì da gennaio a marzo 2025 – 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.

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.pedagogiadelporpo.it

Date degli incontri, costi e modalità di iscrizione

Date: 27 gennaio, 3-10-17-24 febbraio, 3-10-17-24-31 marzo 2025, dalle ore 18.45 alle 20.00.

Costo: 150 euro. Le iscrizioni si effettuano tramite il sito di Philo (www.scuolaphilo.it) nella pagina web dedicata all'evento: https://www.scuolaphilo.it/evento-philosophy/yoga_202411281833/

Costo per studenti universitari: 100 euro. In questo caso per iscriversi inviare una mail a info@scuolaphilo.it.

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 tre giorni prima dell'inizio del seminario (salvo esaurimento posti disponibili).

Philo – Pratiche filosofiche, via Piranesi 12 – Milano

www.scuolaphilo.it - email della segreteria: info@scuolaphilo.it