

10 lunedì da ottobre a dicembre 2025 – ore 18.45-20.00

## **YOGA**

### **con Ivano Gamelli**



**Il corso si svolgerà in presenza a Philo (via Piranesi 12, Milano), e in diretta su Zoom.**

La pratica, accessibile a tutti, consiste in una sequenza non casuale di posizioni del corpo (asana), sia dinamiche sia statiche, rispettose della fisiologia e dei limiti di ciascuno, per renderci più sensibili e consapevoli del nostro corpo. L'armonia, l'integrazione dei movimenti e delle posture del corpo con il respiro (pranayama) conduce all'esperienza di una qualità di presenza concreta che chiamiamo meditazione (dhyana). 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 "pedagogia del corpo".

**Ivano Gamelli**, già professore di Pedagogia del corpo all'Università di Milano-Bicocca, è insegnante di Yoga dai primi anni Ottanta. La sua ricerca è orientata alla conoscenza e alla valorizzazione degli aspetti formativi e di cura delle molteplici discipline corporee di differenti culture. Autore di numerose pubblicazioni (tra cui, con C. Sgroi, *Il filo dello Yoga*, La Parola), è tra i fondatori e i docenti di Philo.

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

Date: lunedì 6-13-20-27 ottobre; 3-10-17-24 novembre; 1-15 dicembre 2025.

Ore 18.45-20.00.

**Costo:** 150 euro.

**Le iscrizioni si effettuano a partire dall'1 settembre 2025, 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\\_202508281400/](https://www.scuolaphilo.it/evento-philosophy/yoga_202508281400/)

Agli iscritti verrà inviato il link Zoom per partecipare. **Il seminario è a posti limitati (max 15 in presenza e 20 online).** È possibile iscriversi fino a massimo tre giorni prima dell'inizio del seminario (salvo esaurimento posti disponibili).

**Sede: Philo – Pratiche filosofiche, via Piranesi 12 – Milano – piano IPassante Ferroviario/Porta Vittoria – Autobus/73 e 90 – Tram/12-27**

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