

10 lunedì da febbraio ad aprile 2026 – 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 consona 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:** 9-16-23 febbraio, 2-9-16-23-30 marzo, 13-20 aprile 2026. Ore 18.45-20.00.

**Costo:** 150 euro.

**Posti limitati.**

**Le iscrizioni si effettuano tramite il sito di Philo nella pagina dedicata all'evento:**

[https://www.scuolaphilo.it/evento-philo/yoga\\_202601061158/](https://www.scuolaphilo.it/evento-philo/yoga_202601061158/)

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 I**  
Passante Ferroviario/Porta Vittoria – Autobus/73 e 90 – Tram/12-27

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