



ATMASTUDIO

# ANUSARA® YOGA *Immersion*

Anusara® yoga Immersion è un caloroso invito a una profonda esperienza dei molteplici aspetti della scuola Anusara. È un viaggio alla scoperta dell'essenza che pulsa nel cuore di ognuno, attraverso la pratica degli asana e dei pranayama secondo i Principi Universali di Allineamento™ di Anusara, lo studio della filosofia che sostiene questo metodo, la pratica della meditazione, e il potere della comunità.

Anusara® yoga Immersion consiste in un totale di 100 ore divise in tre parti ed è adatta a studenti di qualsiasi livello e a insegnanti di hatha yoga desiderosi di approfondire la propria conoscenza delle pratiche e della tradizione dello yoga, e assorbirne gli insegnamenti a livello di corpo, mente e cuore. Inoltre, costituisce il prerequisito per accedere al corso di formazione insegnanti Anusara yoga.

## **IMMERSION I**

19-20 settembre 2020  
24-25 ottobre 2020  
7-8 novembre 2020

*sabato 10.00-18.00 | domenica 9.00-17.30*

## **IMMERSION II**

12-13 dicembre 2020  
16-17 gennaio 2021

*sabato 10.00-18.00 | domenica 9.00-17.30*

## **IMMERSION III**

13-14 febbraio 2021  
13-14 marzo 2021

*sabato 10.00-18.00 | domenica 9.00-17.30*

## **ATMA STUDIO**

Via Emilia Levante, 6 (presso Circolo Mazzini)  
40139 Bologna  
[www.atmastudio.it](http://www.atmastudio.it)

Per informazioni e iscrizioni  
[info@atmastudio.it](mailto:info@atmastudio.it) - Tel. 346 4915518

## Immersion I

19-20 SETTEMBRE 2020

24-25 OTTOBRE 2020

7-8 NOVEMBRE 2020

Lignaggio di Anusara nel contesto della storia dello yoga.

Introduzione dei *Principi Universali di Allineamento* e delle 3 A: *Attitudine, Allineamento, Azione*. Come allinearsi con consapevolezza ed equilibrare la forza e la morbidezza per sperimentare la stabilità e la libertà in ogni posizione.

Studio degli *asana* del *Syllabus I* Anusara. Introduzione ai principi generali di *Pranayama* e *Meditazione*.

Le tre principali scuole filosofiche dello yoga e come i loro rispettivi punti di vista influenzano la pratica dell'hatha yoga.

Introduzione alla filosofia tantrica non-duale dello *Shivaismo del Kashmir*, inclusi i 36 tattva.

## Immersion II

12-13 DICEMBRE 2020

16-17 GENNAIO 2021

Approfondimento dei *Principi Universali di Allineamento*, inclusi i principi secondari.

Anatomia e kinesiologia dei principali gruppi muscolari del corpo.

Pratiche e studio di *asana* del *Syllabus I* e II. Studio e pratiche più avanzate di pranayama e meditazione.

Aspetti terapeutici di Anusara Yoga.

Approfondimento della filosofia tantrica non-duale dello *Shivaismo del Kashmir*.

*Yoga Sutra* di Patanjali.

## Immersion III

13-14 FEBBRAIO 2021

13-14 MARZO 2021

Ulteriore approfondimento dei *Principi Universali di Allineamento* primari e secondari.

Anatomia del corpo sottile: kosha, nadi, chakra, kundalini.

Approfondimento dell'anatomia e kinesiologia dei principali gruppi muscolari del corpo in relazione agli *asana*.

Studio e pratiche di *asana* avanzate del *Syllabus II* e III.

Studio e pratiche più avanzate di pranayama e meditazione. Introduzione alla *Bhagavad Gita*.

Costo: €1500 in tre rate - € 700 entro il 15 settembre 2020; € 400 entro il 31 gennaio 2021; € 400 entro il 31 marzo 2021  
€ 1300 in un'unica soluzione entro il 15 settembre 2020

Il costo comprende 22% di Iva e la Intellectual Property Fee all'Anusara School of Hatha Yoga.

Ad esclusione del primo, non è prevista la partecipazione a singoli weekend (ad eccezione di coloro che in passato hanno già completato un'Immersion o un Teacher Training Anusara). Per coloro che hanno già partecipato a un'Immersion Anusara, è previsto lo sconto del 30% sul weekend singolo e sull'intero corso, solo se c'è posto.

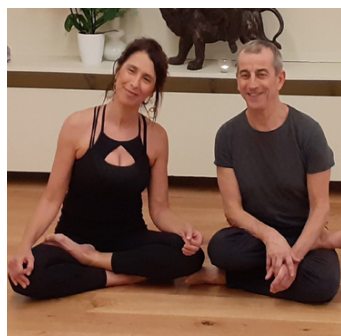
ATMA STUDIO SRLS: IT86X0303237070010000107958 Causale: Immersion 2020/21

### PIERO VIVARELLI

Tra gli insegnanti italiani di yoga più influenti, Piero Vivarelli ha l'abilità di guidare gli studenti ad esplorare in profondità e con sicurezza le proprie risorse interiori ed esteriori, abilità che nasce dalla sua esperienza diretta del potere della pratica, e dalla passione con cui condivide tale esperienza in modo aperto e sincero.

Dedito sin dal 1994 allo yoga in tutti i suoi aspetti tradizionali, ha vissuto in India dal 1997 al 2000, e ha studiato regolarmente con John Friend, fondatore di Anusara Yoga, e con altri insegnanti di fama mondiale tra i quali Desiree Rumbaugh, Sianna Shermann e Noah Mazé. Nel 2005 è stato il primo italiano a ottenere la certificazione di Anusara Yoga. Nello stesso anno ha fondato l'AtmaStudio di Bologna.

[www.pierovivarelli.it](http://www.pierovivarelli.it)



### CATERINA CORTELLINI

Caterina Cortellini è un'insegnante certificata di Anusara Yoga. Studia hatha yoga da oltre 30 anni e dal 1997 al 2000 ha vissuto in India, esperienza che le ha permesso di approfondire il proprio cammino spirituale e immergersi completamente nello studio e nella pratica dello yoga nei suoi molteplici aspetti. La laurea in lettere e filosofia la sostiene nel continuo approfondimento della filosofia orientale, che ha studiato con Mark Dyczkowski, Paul Muller Ortega, Carlos Pomedà e con Bill Mahony. Assieme a Piero Vivarelli ha fondato la comunità Anusara di Bologna. Il suo tratto distintivo risiede nella capacità di accogliere e onorare ogni studente con amore e gratitudine.

