



# 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** { 24-25 settembre 2022  
22-23 ottobre 2022  
19-20 novembre 2022

**IMMERSION II** { 17-18 dicembre 2022  
14-15 gennaio 2023

**IMMERSION III** { 18-19 febbraio 2023  
18-19 marzo 2023

## COSTO

**€1400** se versati in un'unica soluzione entro 5 settembre 2022

**€1600**, suddivisibili in tre pagamenti:

- 700 euro entro il 5 settembre 2022
- 450 euro entro il 12 dicembre 2022
- 450 euro entro il 10 febbraio 2023



## IMMERSION I

- 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

- 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

- 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*.

- Il costo **comprende** 22% di Iva, il **Manuale dell'Immersion** 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 2022/2023

### ATMA STUDIO

Via Emilia Levante, 6 (presso Circolo Mazzini)  
40139 Bologna

Per informazioni & iscrizioni

info@atmastudio.it - Tel. 346 4915518

www.atmastudio.it



### 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 Pomedá 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.

