ATMASTUDIO
Centro Anusara® Yoga

bettina
YOGA PEOPLE

WORKSHOP CON PIERO VIVARELLI

Domenica 13 aprile 2025

COLTIVARE LA PACE

Mano hi sarvabhutanam prasadamadhigacchati
Na tathendoryatha sante jane janitakautukam

– *Yoga vashistha*

Tra tutti gli esseri, nessuna mente è così deliziosa come quella di un uomo pacifico, che dai raggi di luna della sua pace interiore sperimenta la meraviglia del Sé interiore.

Coltivare la pace della mente è il mezzo attraverso il quale è possibile non soltanto vivere la vita in armonia con se stessi e con gli altri, ma conoscere il vero Sé. Per ottenere tale pace le scritture dello yoga ci esortano a controllare i desideri, la rabbia e tutte le emozioni che sorgono dall'attaccamento agli oggetti, e ci offrono le pratiche quali *asana, pranayama e dhyana*, supporti meravigliosamente potenti per favorire *Cittopashama*, la pace della mente.

10.30-13.00 / 14.30 – 16.30 Nella sessione della mattina, dopo l'introduzione al tema del workshop sostenuto dalla saggezza di alcune scritture della tradizione, approfondiremo la pratica di *asana* di diverse categorie, per preparare al meglio la sessione pomeridiana. In quest'ultima, gli *asana* di apertura anche, con torsioni, piegamenti in avanti e posizioni sedute verranno integrati con alcuni *pranayama* (tecniche di respirazione), in preparazione a *dhyana*, la pratica della meditazione.

DOVE

Castel Mareccio
Claudia de Medici Str. 12
39100 Bolzano

QUANDO

Domenica 13 aprile
Sessione mattina: 10.30 - 13.00
Sessione pomeriggio: 14.30 – 16.30

COSTO

1 sessione € 55,00
2 sessioni € 90,00

PIERO VIVARELLI, uno tra gli insegnanti di hatha yoga più influenti in Italia, è il fondatore e il responsabile dei corsi dell'Atma Studio. La riconosciuta abilità di Piero nel guidare gli studenti ad esplorare in profondità e con sicurezza le proprie risorse interiori ed esteriori attraverso l'hatha yoga, nasce dalla sua profonda esperienza 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. Sin dal 1996 ha studiato con John Friend, fondatore di Anusara Yoga, e con altri insegnanti di fama internazionale, e nel 2005 è stato il primo italiano a ottenere la certificazione di Anusara Yoga. Nello stesso anno ha fondato l'AtmaStudio di Bologna. Profondamente influenzato dallo studio con professori di filosofie e religioni orientali di fama mondiale quali Mark Dyczkowski, Carlos Pomeda, Bill Mahony e Paul

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Paola: paolapenna.1985@gmail.com – 328 3320519
Elisabetta: elisabetta.pascolini@hotmail.it 340 6101405