

**18-19 novembre 2017 - Firenze**  
Seminario condotto da Claudio Conte

## **Prânâyâma e prânamayakosha**

### **L'espansione del soffio vitale e il corpo sottile nella pratica e nella tradizione**

**Claudio Conte:** Insegna in Svizzera e a Milano, dove dirige il centro Shakti e la Scuola di Formazione all'Insegnamento dello Yoga (S.F.I.D.Y.). Tiene periodicamente seminari di formazione e approfondimento in altre città italiane ed europee. Ha seguito inoltre corsi di formazione in rieducazione posturale ispirati ai principi del metodo Mézières e in terapia manuale secondo i principi dell'osteopatia. Dal 1982 segue e trasmette l'insegnamento di Nil Hahoutoff e Patrick Tomatis.

Fa parte del Consiglio Direttivo della YANI (Yoga - Associazione Nazionale Insegnanti), di cui è socio fondatore.

**Tema:** Passare da uno stato caotico, nel quale la respirazione è aritmica e la mente sommersa dai movimenti incessanti della sua attività di superficie, a una situazione di alternanza in cui la respirazione, chiamata allora prânâyâma, diventa consapevole e ritmata e la mente tranquilla, costituisce la prima tappa di un cammino verso l'apertura alla percezione del Soffio Vitale (Prâna). Realizzare e percepire prânamayakosha, il "corpo sottile o energetico" costituisce poi uno dei passi successivo verso gli stati meditativi. Alla luce dei diversi testi yoga che hanno trattato l'argomento, durante l'incontro cercheremo di analizzare le diverse sfumature di significato dei due termini e di valutarne la pratica, la pedagogia e la didattica nell'attualità dell'insegnamento dello yoga.

**Luogo:** CSD - Foresteria Valdese - Via dei Serragli 49 - Firenze

**Orari:** 18 novembre dalle 15 alle 19

19 novembre dalle 9 alle 17.30 (pausa dalle 12.30 alle 14.00)

**Quota partecipazione:** 110 euro, necessaria iscrizione alla Ass.culturale Vivekadarshana

Per questo seminario è stato richiesto alla Y.AN.I. il riconoscimento come formazione continua.

#### **Organizzazione:**

Associazione culturale Studio Yoga Vivekadarshana

Via Trento, 74 - 58100 Grosseto

[info@vivekadarshana.it](mailto:info@vivekadarshana.it), Anna Losi, 339-7794172 - Renzo Papini, 349-5230862

[www.studioyogagrosseto.it](http://www.studioyogagrosseto.it),  StudioYogaGrosseto

**Iscrizioni:** entro il 15 settembre, con versamento del 50% della quota per bonifico bancario: STUDIO YOGA VIVEKADARSHANA  
IBAN: IT 54 Z 07601 14300 001030726374.

Possibilità di alloggi presso la foresteria, con prenotazione e pagamento a parte.