

L'INVERSIONE POSTURALE

Tema: Le posizioni capovolte, insieme a quelle sedute, rappresentano spesso il “biglietto da visita” dello Yoga nell'immaginario collettivo.

Proveremo a approfondire le prime da un punto di vista didattico e biomeccanico, cercando di comprendere meglio come proporle in modo sicuro e graduale, come adattarle alle difficoltà degli allievi, e quali sono le principali implicazioni che riguardano le strutture muscolo-scheletriche della colonna cervice-dorsale, della cintura scapolare e degli arti superiori.

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.

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

Orari:

17 novembre dalle 15 alle 19

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

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