

## PROGRAMMA

*Il programma può subire variazioni.  
Tutti gli aggiornamenti su [www.fif.it](http://www.fif.it) o [www.idadance.com](http://www.idadance.com)*

### VENERDÌ 25 AGOSTO

Arrivo e sistemazione

13.00 Pranzo

14.45/16.15 **Donato De Bartolomeo** - Preparazione al pranayama

Prima di poter accedere al Pranayama è fondamentale preparare il corpo con esercizi atti a potenziare il sistema respiratorio e tutte le strutture ad esso collegato. La pratica ha questo fine; migliorare la funzionalità dei polmoni e del diaframma attraverso la mobilità della gabbia toracica e al controllo consapevole del respiro.

16.00/16.30 **Rita Babini** - Pranayama

16.45/18.00 **Rita Babini** - Architettura dell'Asana: le linee curve

La lezione si avvale di un breve approccio teorico per introdurre lo studio di alcune asana classiche con relative varianti, in cui si evidenziano le forme curve del corpo. La struttura della lezione si sofferma sull'analisi dettagliata dei punti di scarico del peso, sugli allineamenti e sui punti di spinta affinché la posizione si definisca come una perfetta costruzione architettonica nella quale l'armonia prende forma.

18.15/20.00 **Prof. Giuliano Boccali** - La Bhagavadgita e la sua visione spirituale

Il tema della realtà autentica dell'essere umano, dalla quale dipendono la scelta e l'azione (karman) posizione filosofica adottata dalla Bhagavadgita: questa ha per sfondo il sistema filosofico del samkhya, lo stesso che sta alla base dello yogal'esame del passo della Bhagavadgita che offre uno dei due più antichi ritratti letterari indiani di uno yogin sotto forma di indicazioni concrete per la pratica.

20.30 Cena

21.30 Racconti intorno al fuoco

### SABATO 26 AGOSTO

7.30/8.00 **Rita Babini e Giuliano Boccali** - Pranayama

Preparazione al pranayama con esercizi di coordinazione "movimento – respiro"; Pranayama e bandha; L'uso del suono nel pranayama (mantra); Gli stadi della meditazione: preparazione – permanenza e ritorno.

8.00/9.00 Colazione

9.00/10.00 **Donato De Bartolomeo** - Hatha Yoga

Oltre a benefici di carattere più prettamente fisico l'Hatha yoga influisce positivamente anche a livello psichico, favorendo profondi stati di rilassamento e di concentrazione. Gli esercizi e le posture dello Hatha yoga, lavorano a livello delle energie sottili per sbloccare quei ristagni energetici che sono alla base delle principali malattie fisiche e psichiche.

10.30/11.45 **Rita Babini** - KRIYA

La prima connessione del termine kriya con l'ambito yoga si trova nella Bhagavad Gita; il termine significa "atto, azione, compimento, fatica". La lezione inizierà con tecniche "grossolane" che stimolano con energia il corpo e il respiro e si completerà con tecniche "sottili" atte a trascendere la forma fisica.

12.00/13.30 **Rita Valbonesi** - Bimbi e genitori incontrano lo yoga

Il movimento corporeo è l'elemento essenziale di cui i bambini hanno bisogno per sviluppare una positiva immagine di sé, per esplorare l'ambiente e per conquistare l'autostima che nasce dalle relazioni positive che si intessono con il gioco. Attraverso l'esplorazione corporea, i genitori e i bambini sperimenteranno una vasta gamma di benefici fisici, emotivi e cognitivi.

13.45/15.00 Pranzo

15.00/16.30 **Donato De Bartolomeo** - Yoga dinamico

Attraverso la pratica dinamica si sviluppano forza, flessibilità ed equilibrio. Il sistema cardiorespiratorio viene potenziato e la mente condotta attraverso il movimento alla stabilità nel rispetto del fine ultimo dello Yoga.

16.45/18.15 **Rita Babini** - Architettura dell'Asana: i Triangoli

Approccio teorico-pratico nel quale si fondono aspetti di costruzione delle asana e aspetti storico-culturali associati alle forme triangolari presenti nella pratica di Hatha yoga.

18.30/19.30 **Rita Valbonesi** - Passeggiata e tecniche di meditazione sugli elementi

20.30 Cena

21.30 **Yogagrafico**

Esercizi visivi per rilassare la mente

## DOMENICA 27 AGOSTO

7.00/7.30 **Rita Babini** - Preparazione alla meditazione

---

7.30/8.30 Colazione

---

8.30/10.00 **Rita Valbonesi** - Anatomia esperienziale e yoga

Il ruolo degli organi nella ricerca del movimento. Emozioni reazioni e concentrazione

---

10.00/11.00 Pausa check-out camere

---

11.15/13.45 **Dott. Alberto Chiesa** - Gli interventi basati sulla mindfulness:dalle origine ai giorni nostri

La mindfulness può essere descritta come "la consapevolezza che emerge dal prestare attenzione di proposito, nel momento presente e in maniera non giudicante, allo scorrere dell'esperienza, momento dopo momento" (Kabat-zinn, 2003).

- In che modo può essere utile all'uomo moderno; benefici;
  - Come può migliorare la gestione delle emozioni (ansia, rabbia, depressione...);
  - Che effetti hanno le pratiche della minfulness sulla nostra mente e sul nostro cervello.
- 

13.45 Pranzo

---

Consegna Attestati

---