



Quando: una volta al mese.

Orario: 10:30-12

Dove: Lo Studiolo di Spaziorcorpo, Via E. Stevenson 24 (M Bologna - Cortile dei Palazzi Federici - In fondo a sx)

Costo: 15 euro

Per iscriversi inviare una e-mail a corsi@spaziorcorpo.it oppure un messaggio su wa al 3407772363 ; i posti sono limitati, il corso è aperto a tutti e verrà confermato con un numero minimo di iscritti.

Lo Yin Yoga combina yoga, sistema dei meridiani della medicina cinese e flusso energetico del Qi. Attraverso una graduale, lunga tenuta degli asana, favorisce un lavoro profondo sul tessuto connettivo. Affidandoci alla gravità, al rilascio e al respiro si darà attenzione alla pelvi, le anche e la colonna vertebrale. Passività, lentezza e introspezione ci aiuteranno a bilanciare la frenesia e lo stress del vivere contemporaneo avvicinandoci alla meditazione.

***Benedetta Capanna** si forma come insegnante all'Integral Yoga Institute di New York (2002) e all'Istituto di Yoga di Roma (2005). Dal 2008 è associata alla YANI - Yoga Associazione Insegnanti. Il suo insegnamento è ispirato dal gioioso incontro con Diane Long, con la quale comincia ad esplorare dal 2007 l'approccio allo Yoga di Vanda Scaravelli e successivamente l'anatomia esperienziale (master conseguito seguendo Jader Tolja dal 2011 al 2015). La pratica è per Benedetta un meraviglioso viaggio, nel quale risvegliare presenza, curiosità, conoscenza, mistero e poesia; è il dono dell'integralità del corpo, dell'abitarsi, piuttosto che una serie di tecniche da eseguire alla perfezione e ripetere a memoria. Negli anni segue lo Yin Yoga Teacher Training con Corina Benner, lo Yoga of the Heart Cardiac and Cancer Certification Training ideato ed insegnato da Nishala Devi, e lo Yoga Accessibile Teacher Training diventandone ambasciatrice. A Roma ha tenuto la conferenza Yoga e la Donna presso l'Istituto di Yoga Universale, il seminario Lo Yoga per raggiungere l'equilibrio psico-fisico alla manifestazione Tashi Delek Tibet presso il Palazzo Valentini, il seminario Profondità e Leggerezza nella Tradizione Vanda Scaravelli al Festival dello Yoga di Roma. Tiene regolarmente lezioni di gruppo e private, seminari tematici e residenziali. Benedetta è inoltre praticante Reiki.*