



ARTICOLAZIONI:  
libertà e integrazione

Tre seminari di yoga con **Maddalena Gana**

**Quando:** Sabato 13 ottobre; sabato 17 novembre; sabato 1 dicembre  
(rinvio sabato 9 marzo 2019 ore 15-17:30)

**Orario:** 10-12.30

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

**Costo:** 30 euro

Per iscriversi inviare una e-mail a [corsi@spaziocorpo.it](mailto:corsi@spaziocorpo.it);  
i posti sono limitati, il corso è aperto a tutti.

ARTICOLAZIONI: libertà e integrazione

**1. Seminario: MOBILITA' - STABILITA'**

**Articolazioni orizzontali, come fiumi che separano, come ponti che riuniscono.**

*Attraverso una pratica di ascolto attento e risveglio percettivo, proponiamo di indagare le articolazioni orizzontali presenti negli arti, nella colonna vertebrale. Vogliamo scoprire come accedere a un movimento che sia realmente libero e come poter generare uno stato di fermezza compatta che è la nostra unità e unicità.*

**2. Seminario: FORZA CENTRIFUGA - FORZA CENTRIPETA**

**Articolazioni sferiche, come snodi in uscita e in entrata.**

*Attraverso una pratica di ascolto attento e risveglio percettivo, proponiamo di indagare le articolazioni sferiche delle anche e delle spalle. Luoghi di snodo tra il centro e le periferie del corpo, attraverso i quali portare fuori la nostra forza interiore e attraverso i quali incanalare al nostro interno la forza presente nell'universo.*

**3. Seminario: VERSO TERRA - VERSO IL CIELO**

**Articolazioni verticali, come cancelli che si aprono per percorrere il Sentiero.**

*Attraverso una pratica di ascolto attento e risveglio percettivo, proponiamo di indagare le articolazioni verticali ai lati della colonna vertebrale nel bacino e nella cassa toracica. Creare dello spazio intorno alla colonna vertebrale ci permette di lanciare ormecci sicuri a quel porto che è il nostro pianeta terra, sorgente di vita, per poi poter risalire lungo il canale che ci porta verso il cielo, conquistando leggerezza e visione.*

**Maddalena Gana**

*Laureata in Lettere e Filosofia all'Università di Roma Tre. Vive e lavora a Roma come insegnante di yoga e danzatrice.*

*Dal 1994 studia in Italia e in Francia con alcuni dei maestri più seguiti del metodo Iyengar Yoga e nel 2006 consegue il diploma di insegnante livello Introductory II. Nell'estate del 2008 frequenta i corsi tenuti da Geeta e Prashant Iyengar, figli di B.K.S. Iyengar, presso il Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) a Puna. Dal 2008 conosce e segue Diane Long attraverso l'esperienza del suo intuitive yoga, secondo la traiettoria dell'insegnamento di Vanda Scaravelli.*

*Negli anni ha studiato con diversi maestri giapponesi, che si inscrivono nel solco della danza buto, apprendendo tecniche di ascolto profondo e di training, che portano il corpo ad emergere come soggetto assoluto nella pratica e nella vita quotidiana.*