

la Repubblica

dal 12 al 18 maggio

tuttoMILANO

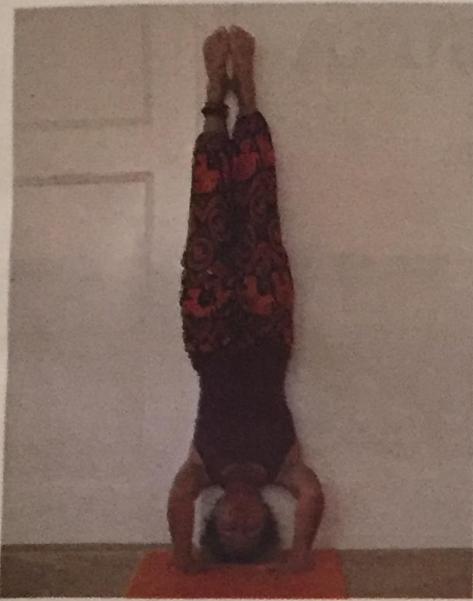


LA MOSTRA

CENTO OPERE
DISSEMINATE NEGLI SPAZI
DELL'ATENEO
CON INCONTRI E VISITE
GUIDATE PER I LETTORI

BOCCONI CAMPUS DELL'ARTE

ALLE PAGINE 12-13



LO SCAMBIO YOGA E PSICOLOGIA

**ALL'ATELIER SAMPOORNA IL WORKSHOP
PER APPROFONDIRE I LEGAMI TRA LE DISCIPLINE
di Marina Grossi**

Yoga e psicologia sono ambiti di conoscenza e di pratica flessibili. Sono discipline la cui interazione è in grado di supportarci di fronte ad alcune difficoltà e criticità, in un dialogo che spesso risponde in modo efficiente alla nostra domanda di benessere. Per condividere, diffondere e sviluppare le potenzialità di questo scambio, l'insegnante di yoga Cristina Rapisarda Sassoon, fondatrice di Sampoorna Yoga Atelier (via Cicco Simonetta 5, www.yogaatelier.it) propone un workshop condotto dal dottor Marco Sassoon, psicologo clinico e dello sport, che ruota attorno a temi quali la paura, l'ansia e la gestione dello stress, il bisogno di relazioni, la costruzione dell'autonomia. Il workshop, rivolto a chiunque stia mettendo a punto un percorso di benessere individuale come a chi lavora in comunità, dai praticanti di yoga agli insegnanti agli psicologi, si svolge con modalità interattive, come la discussione partecipata in gruppo, l'intervisione, il role playing, l'educazione tra pari. Ogni sessione è accompagnata da brevi pratiche yoga dimostrative a cura dell'atelier Sampoorna. Il workshop si tiene il 21 maggio dalle 15 alle 18 e il 22 maggio dalle 9.30 alle 12.30, costo di partecipazione di 50 euro. Info e prenotazioni al 3355715852, yoga.atelier5@gmail.com.

Le lezioni



Lavorare al computer: la postura corretta

Focus sulla corretta postura al computer e sul rafforzamento di braccia e spalle nei due prossimi incontri a Casa Yoga (piazzale Principessa Clotilde 4, telefono 3459898651, www.casa-yogamilano.com). Il centro diretto da Silvia Girardi, che offre corsi di hatha flow, vinyasa, yin e restorative, propone tre lezioni di pratica vigorosa per un corretto allineamento e per rafforzare la parte alta del corpo (giovedì 12, 19 e 26 maggio, 40 euro). È un workshop, aperto anche a chi non pratica yoga, per imparare specifici esercizi di metodo Feldenkrais, yoga e rimedio roll (una sorta di automassaggio) per allentare la tensione durante o dopo una faticosa giornata al computer; condotto il 21 maggio da Erifily Nikolakopoulou, comprende un manuale con gli esercizi.

Il seminario

In Maremma con Patrick Tomatis

L'insegnante di yoga Anna Losi dello Studio Yoga Grosseto ha invitato il maestro Patrick Tomatis, docente alla Scuola francese di yoga di Parigi per la formazione degli insegnanti, a condurre il seminario intensivo del 21 e 22 maggio alla Fattoria La Principina, nel cuore della Maremma (quota 135 euro). Alla pratica di circa 7 ore quotidiane - rilassamento, asana, pranayama, concentrazione - si alternano momenti di riflessioni teoriche di approfondimento. Info al 3397794172, info@vivekadarshana.it.