

Ritiro di Anusara Yoga: Asana, Anatomia e Terapia Yoga con Ellen Saltonstall e Jayendra Hanley

28 Marzo – 1° Aprile 2012
Semi di Crescita (Finale Ligure)

Immergiti nello studio del corpo umano in un ambiente di gruppo vivace e interattivo. La materia di questo corso migliorerà la tua pratica e, se insegni yoga, ti aiuterà a servire i tuoi studenti con sicurezza.

Ogni giorno avrà inizio con una sessione facoltativa di meditazione al sorgere del sole, gustosi pranzi vegetariani, una sessione di asana alla mattina insegnata da Jayendra e una serie di seminari condotti da Ellen sull'anatomia e sulla terapia Anusara Yoga.

Le sessioni di anatomia/terapia si concentreranno su una parte diversa del corpo ogni giorno. Tratteremo esaurientemente gli elementi essenziali dell'anatomia (ossa, muscoli, nervi, organi, tessuto connettivo) e poi affronteremo i problemi terapeutici frequenti per quell'area del corpo e praticheremo tecniche che possono favorire la guarigione per gli studenti di qualsiasi livello o età. Vedremo come i Principi Universali di Allineamento dell'Anusara Yoga funzionano veramente. Ellen introdurrà anche alcune tecniche chiave della Consapevolezza Cinetica, un metodo di massaggio con palline di gomma che essa insegna da più di trenta anni.



Ellen Saltonstall, ERYT 500, è un' istruttrice certificata di Anusara Yoga che vive a New York City. Ha incontrato John Friend nel 1992 e per molti anni lo ha sostenuto quando visitava NYC per insegnare. Ellen insegna a livello nazionale e internazionale, offrendo Immersioni di Anusara Yoga, Corsi di Formazione Insegnanti, Corsi di Anatomia e Terapia e anche seminari, lezioni e sessioni private. E' apprezzata per la sua chiarezza e la profondità delle sue conoscenze e il suo entusiasmo nell'incoraggiare studenti di tutti i livelli a trovare la loro gioia e libertà innate attraverso lo yoga. Fa parte del Comitato per la Certificazione e del Comitato per il Curriculum dell'Anusara Yoga e ha pubblicato insieme al Dott. Loren Fishman due libri di successo: *Yoga for Arthritis*, Marzo 2008, e *Yoga for Osteoporosis*, Marzo 2010. Offre teleseminari su vari argomenti terapeutici attraverso il sito www.yogatherapyweb.com ed è co-autrice del prossimo libro che sarà pubblicato dall'Anusara Press: *Yoga Anatomy: the Biomechanics of Anusara Yoga*. Visita il suo sito web: www.mohiniyoga.com.



Jayendra Hanley pratica yoga e meditazione da più di 30 anni, gli ultimi 20 con il fondatore dell'Anusara yoga, John Friend. Jayendra vive attualmente in Olanda e viaggia per tutta l'Europa offrendo seminari Anusara, Immersioni e Corsi di Formazione Insegnanti. Gli studenti apprezzano la chiarezza e profondità delle sue istruzioni e il suo stile leggero e divertente. www.jayendrahamley.com

Orario del Ritiro:

<u>Mercoledì:</u>	17:00 – 18:30	Pratica facoltativa
	19:30	Cena
	20:30 – 21:30	Introduzione al Ritiro
<u>Da giovedì a sabato:</u>	7:00	Meditazione facoltativa al sorgere del sole
	9:45 – 19:00	Asana, anatomia e yoga terapia
<u>Domenica</u>	7:00	Meditazione facoltativa al sorgere del sole
	9:45 – 13:45	Asana, anatomia e yoga terapia
	14:00	Pranzo e chiusura del ritiro

QUANTO: €530 per i seminari e il vitto e l'alloggio

DOVE: Semi di Crescita, Calice Ligure (Savona) Italy, www.semidecrescita.it

INFO E PRENOTAZIONI: Dania 0039 348 7840956 o scrivi a danifet@iol.it;

Alessandra 0039 338 1266316 alessandra.diprampero@sattvastudio.org