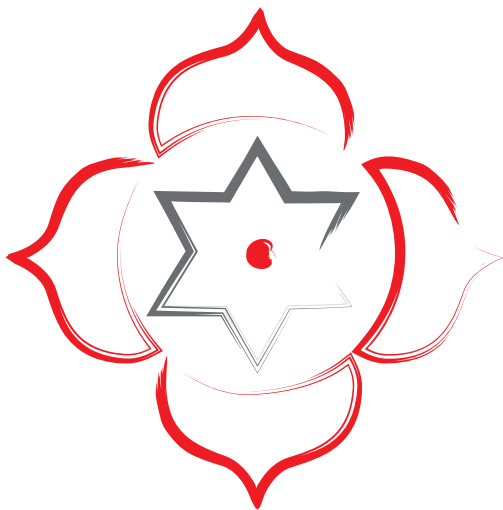


# Programma

2018 • 2019



---

LEZIONI, CORSI E APPROFONDIMENTI YOGA

---

## “Conoscere sé stessi, è essere sé stessi”

*Ramana Maharshi*

In questo libricino troverete il programma annuale delle attività di Vidya. Il percorso di yoga da intraprendere è chiaro e disciplinato; i corsi si basano su un'attenta programmazione didattica, diversificati per un'apprendimento progressivo modulato sul singolo e sul gruppo (di cui anche l'insegnante fa parte). E se qualcosa resta oscuro in questo libricino, meglio incontrarci personalmente.

Alla fine, resterà sempre qualcosa che sfugge alle parole, alla concettualizzazione, alle definizioni... ed è quello che si indaga nello yoga.

Ringrazio i miei maestri ed insegnanti, i compagni di viaggio, gli allievi e tutti coloro che ho incrociato in questa Via.

Vi aspetto, con il desiderio che Vidya diventi sempre più un luogo intimo di educazione (e auto educazione) alla conoscenza di sé e non un luogo impersonale dove “si fanno i corsi di yoga”.

Namastè,  
*Barbara Villa*

## Consigli per i principianti

---

Quale corso frequentare? Quando iniziare un corso di yoga?  
Si può partecipare anche se non ci si sente abbastanza sciolti o giovani o agili o calmi?

Un modo per iniziare è la **lezione individuale**, consente di lavorare direttamente con l'insegnante e costruire un percorso in studio e a casa cucito sui propri bisogni.

La lezione individuale è un ottimo strumento di orientamento per inserirsi poi, successivamente, nel corso di gruppo più adatto. Oppure si può iniziare con il **corso base**, il lunedì ore 19:15 > 20:15 e il martedì 13:00 > 14:00, dedicati specificatamente a chi si avvicina allo yoga per la prima volta.

I primissimi passi per familiarizzare con il corpo e con il respiro, imparare a rilassarsi ed acquisire le abilità necessarie che preparano alle posture di yoga.

Il corso base può essere propedeutico agli altri corsi di yoga.

Chi inizia è comunque il benvenuto in ogni corso: le classi sono multilivello, la dimensione del gruppo e l'approccio non competitivo consentono di seguire con attenzione tutti i partecipanti.

La lezione di prova non solo è gratuita ma consigliata; ancora meglio un colloquio con l'insegnante per conoscersi di persona.

### **LE BASI: INTRODUZIONE ALLO HATHA YOGA**

Seminario teorico e pratico aperto a tutti

**Sabato 20 ottobre, 9:45 > 12:30**

Costo: € 30

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO DOMENICA
<b>Mattino</b>		11.00 - 12.00 <b>YOGA SENIOR</b> Raffaella				
<b>Pausa pranzo</b>		13.00 - 14.00 <b>YOGA BASE</b> Barbara		13.00 - 14.00 <b>HATHA YOGA</b> Fluidità, movimento Barbara	14.10 - 15.10 <b>HATHA YOGA</b> Stabilità, presenza Barbara	
<b>Pomeriggio</b>		14.10 - 15.10 <b>HATHA YOGA</b> Pranayama Barbara		15.15 - 16.15 <b>YOGA Teens</b> Raffaella		
<b>Sera</b>	19.15 - 20.15 <b>YOGA BASE</b> Barbara	18.30 - 19.30 <b>HATHA YOGA</b> Stabilità, presenza Serena	19.15 - 20.15 <b>HATHA YOGA</b> Stabilità, presenza Barbara	19.15 - 20.15 <b>YOGA Teens</b> Raffaella	17.30 - 19.00 <b>YOGA</b> Bimbi e famiglia Barbara, Eléonore, Serena	
	20.30 - 22.00 <b>YOGA ATELIERS*</b> Pranayama e yoganidra Barbara		20.30 - 22.30 <b>RAJA YOGA</b> Verso la meditazione Barbara		21.00 - 23.00 <b>MANTRA YOGA</b> Ateliers* Isacco	

**Approfondimenti**

# Indicazioni pratiche

---

La lezione di prova è gratuita; le classi sono multilivello, aperte a tutti. È gradito un colloquio con l'insegnante prima di accedere ai corsi. Si consiglia un abbigliamento comodo, portarsi calzoncini antiscivolo o eventualmente si potrà rimanere scalzi.

Portare con sé una felpa per i momenti di rilassamento, telo o pareo, proprio cuscino per la meditazione (se lo si possiede) e ciabattine. Si pratica a stomaco vuoto, piedi e mani dovranno essere lavati prima di entrare nella sala di pratica; qualora ci fossero disturbi fisici e di salute è bene segnalarlo all'insegnante prima dell'inizio della lezione.

È necessario segnalare anche la gravidanza.

## Regole per i recuperi

Le lezioni perse sono recuperabili durante tutti gli orari disponibili dei corsi di hatha yoga entro il periodo di validità dell'abbonamento. Non è possibile alcun recupero ad abbonamento scaduto o prolungamento dello stesso.

## Costi abbonamenti

Corsi adulti durata 1 ora:

### Trimestrale

Monosettimanale € 105

Bisettimanale € 180

### Mensile

Monosettimanale € 40

Bisettimanale € 68

Lezione singola: € 13

## Raja yoga

**Trimestrale** € 160

**Mensile** € 63

*(gli iscritti trimestrali hanno diritto ad uno sconto del 20% su un secondo corso)*

La lezione singola non è prevista.

# Yogateliers • Laboratori di Yoga

---

**LUNEDÌ ore 20:30 > 22:00**

Cicli di incontri teorico e pratici aperti a tutti, neofiti ed esperti, per approfondire le tematiche del respiro e del rilassamento.

## **Laboratorio 1**

Ciclo di 8 incontri: 8 ottobre - 26 novembre 2018

### **Respira ...**

Educarsi a respirare, i tre centri del corpo, la respirazione yogica completa.

Costo: € 100

*(sconto del 10% a chi è iscritto ad un altro corso Vidya)*

## **Laboratorio 2**

Ciclo di 8 incontri: 4 febbraio - 25 marzo 2019

### **Introduzione al pranayama**

La respirazione nelle posture, ritmo del soffio, principali pratiche di pranayama.

Costo: € 100

*(sconto del 10% a chi è iscritto ad un altro corso Vidya)*

## **Laboratorio 3**

Ciclo di 4 incontri: 6 - 27 maggio 2019

### **Yoganidra: rilassamento e presenza**

Lasciare le tensioni del corpo, sciogliere i nodi emotivi, rallentare il ritmo del processo mentale; yoganidra e pratiche di rilassamento.

Costo: € 50

*(sconto del 10% a chi è iscritto ad un altro corso Vidya)*

## **VENERDÌ ore 21:00 › 23:00**

Incontri mensili per approfondire la pratica del mantra e del suono.

### **Mantra yoga: pensiero, parola, suono**

Il mantra yoga è una disciplina che interessa la coscienza partendo dalla voce e dalle espressioni del pensiero.

Il suono operando sia sul corpo sia sull'intelletto avvicina all'osservazione del vissuto interiore. La voce viene modulata in modo che possano emergere gli aspetti energetici sottili del corpo e del respiro creando le condizioni per liberare la mente e aprirsi all'esperienza della meditazione.

### **Calendario:**

**12 ottobre e 9 novembre 2018**

**1 febbraio, 1 marzo e 5 aprile 2019**

Costo dell'incontro: € 20

*(sconto del 10% a chi è iscritto ad un altro corso Vidya)*

*Conduce Isacco Occhiali*

## Lezione individuale

---

Un tempo, nella tradizione yoga, non esistevano corsi di gruppo e palestre; l'allievo frequentava la casa del maestro e praticava in autonomia secondo le sue indicazioni.

Oggi, incontrare individualmente l'insegnante può essere un buon supporto per comprendere i propri bisogni e per orientare la propria sadhana (pratica personale).

Una modalità raccomandata sia a principianti che si sentano in una condizione fisica che richiede attenzioni particolari, sia a chi semplicemente preferisce avere un rapporto diretto con un insegnante. La lezione individuale può favorire l'inserimento in un corso di gruppo o l'approfondimento per chi già lo frequenta. Può rivelarsi adatta a chi ha difficoltà di tempo e preferisce organizzarsi secondo la propria agenda.

Le lezioni sono rivolte al singolo o ad un piccolissimo gruppo (due o tre persone).

Orari, tempi delle lezioni si stabiliscono con l'insegnante.

Costi:

€ 38 individuale;

€ 25 semi-individuale

(durata 50 minuti)



# Yoga a tutte le età

---

## **YOGA SENIORS Over 65**

### **MARTEDÌ ORE 11:00 › 12:00**

Ciclo di 8 incontri

Costo € 68

Minimo 4/5 partecipanti; possibile inserirsi a ciclo iniziato

### **Yoga oltre la forma**

Lo yoga non ti porta indietro nel tempo ma oltre il tempo. La sessione curerà sempre postura e consapevolezza di sé, respiro e movimento oltre al rilassamento che ristora e rigenera. Adatto a tutti, esercizi semplici per ritrovare leggerezza ed equilibrio.

1° ciclo: 9 ottobre - 27 novembre 2018

2° ciclo: 5 febbraio - 26 marzo 2019

### **Respirazione e colonna vertebrale: leggerezza e flessibilità**

3° ciclo: 4 incontri dal 7 al 28 maggio 2019

Costo € 40; è possibile partecipare a singoli incontri  
(costo singolo incontro € 13)

*Con Raffaella Ortolan*

## **YOGA TEENS Under 16**

**Keep calm and learn to be zen**

**Corpo, respiro e fiducia .... scopri un nuovo modo per rilassarti.**

### **GIOVEDÌ ORE 15:15 › 16:15**

Ciclo di 8 incontri

Costo € 68

Minimo 4/5 partecipanti; possibile inserirsi a ciclo iniziato

1° ciclo: 11 ottobre – 6 dicembre 2018 (Escluso 1 novembre)

2° ciclo: 7 febbraio – 28 marzo 2019

**Via l'ansia!**

**Speciale studenti: attenzione senza tensione**

3° ciclo: 4 incontri dal 9 al 30 maggio 2019

Costo € 40; è possibile partecipare a singoli incontri

(costo singolo incontro € 13)

*Con Raffaella Ortolan*

**GIOCARE CON LO YOGA E CON L' ARTE**

**Per bimbi dai 4 ai 9 anni**

**VENERDÌ ORE 17:30 > 19:00**

Un laboratorio che unisce lo yoga e l'arte per conoscere il mondo e sé stessi.

Perché partecipare? Per conoscersi, per incontrare gli altri, per giocare insieme, per sperimentare il proprio corpo, per stimolare il pensiero creativo, per imparare a stare più attenti e a rilassarsi.

Le posizioni di yoga ci permettono di raccontare tante storie con il nostro corpo e ci preparano a riconoscerlo, mentre i giochi di respiro e di concentrazione affinano le capacità percettive.

Le attività artistiche ispirate a Bruno Munari, con la sperimentazione di materiali, segni, forme, colori, ci insegnano l'arte attraverso il principio del "fare per capire".

1° laboratorio: 23 novembre 2018

2° laboratorio: 18 gennaio 2019

3° laboratorio: 8 marzo 2019

4° laboratorio: 10 maggio 2019

Costo € 13

È previsto un minimo di 4 partecipanti, il termine delle iscrizioni è il martedì precedente alla data dell'incontro.

*Con Eléonore Grassi e Serena Mancini*

## **YOGA IN FAMIGLIA • Alla scoperta dello Yoga**

**Per bimbi dai 3 ai 10 anni**

**VENERDÌ ORE 17:30 > 19:00**

Tutta la famiglia, genitori e figli, fratelli e sorelle, alla scoperta dello yoga e della sua tradizione, del corpo, del movimento, del contatto con l'altro. Musica e giochi per iniziare poi scopriremo le posizioni dello yoga, i principi nei quali questa disciplina affonda le radici, racconteremo storie e ci prepareremo a rallentare, ad ascoltare in silenzio.

1° laboratorio: 26 ottobre 2018

2° laboratorio: 7 dicembre 2018

3° laboratorio: 1 febbraio 2019

4° laboratorio: 5 aprile 2019

Costo:

€ 15 adulto e bimbo; € 5 per ogni altro partecipante aggiuntivo.

È previsto un minimo di 6 partecipanti, il termine delle iscrizioni è il martedì precedente alla data dell'incontro.

*Con Barbara Villa*

# Approfondimenti

---

## **SEMINARI INTENSIVI**

**SABATO ORE 9:45 > 12:30**

### **Tema dei seminari: L'invisibile filo dello hatha yoga**

Che cosa è hatha yoga e perché praticarlo nel nostro tempo? Costantemente distratti dalla vita quotidiana, pressati dalle richieste performanti dei ruoli professionali e familiari, sovrastimolati da telefoni e reti ci troviamo in un vortice che ci fa dimenticare la nostra condizione esistenziale alla ricerca di un falso ed effimero benessere. Nel bene e nel male: se non sappiamo che cosa ci fa soffrire, non sapremo nemmeno che cosa potrebbe sospendere la sofferenza. Come perle di una collana o come nodi di un mala, i temi dei seminari aspirano a svelare l'invisibile filo dello hatha yoga.

**20 ottobre 2018:** Le basi: introduzione allo hatha yoga

**24 novembre 2018:** Intenzione: al cuore dell' azione

**12 gennaio 2019:** Entusiasmo: accendere il fuoco interiore

**9 febbraio 2019:** Rilassamento: lasciare la presa

**9 marzo 2019:** Respiro: il ponte tra sé e Sé

**4 maggio 2019:** Visione: conoscenza senza scienza

L'articolazione degli incontri prevede un breve confronto e presentazione del tema poi la pratica di yoga che si conclude con la posizione seduta silenziosa.

Costo del singolo seminario: € 30

La partecipazione all'intero ciclo o a singoli seminari è aperta a tutti i praticanti di yoga.

*Conduce Barbara Villa*

## **CULTURA E FILOSOFIA INDIANA**

### **SABATO 13 E DOMENICA 14 OTTOBRE 2018**

Ore 10:00 > 18:00 e 9.30 > 17.30

A Vidya, in collaborazione con l'associazione Anthropos

#### **I testi dello yoga, tra letteratura e cura di sé**

*A cura dei professori Gianni Pellegrini (Univ. di Torino) e Federico Squarcini (Univ. Ca' Foscari di Venezia)*

In queste due giornate verranno esaminate, da vicino, alcune fra le più antiche testimonianze testuali in lingua sanscrita sullo yoga, illustrandone sia le forme sia gli usi del tempo. Sarà dato ampio spazio dunque alla lettura delle fonti originali e alle interpretazioni dei commentatori tradizionali.

Costo: € 150 (Per tutti)

### **SABATO 15 DICEMBRE 2018**

Ore 10:00 > 13:00 (A Vidya)

#### **Yoga e stress**

Questo seminario è un invito a cercare in noi stessi le risorse per un cambiamento, con la consapevolezza che non possiamo modificare il corso degli eventi ma possiamo decidere come affrontarli. Suggerimenti utili per affrontare le situazioni critiche della vita quotidiana.

*Il seminario sarà condotto da Paola Campanini.*

Costo: € 35

## RITIRI

### PICCOLO RITIRO INVERNALE

**VENERDÌ 14 DICEMBRE 2018**

Ore 21:00 > 24:00 (A Vidya)

#### **Pratyahara: una notte in silenzio**

Attraverso la pratica del silenzio esteriore allentiamo il processo mentale di verbalizzazione per lasciare che i sensi si ritraggano verso di sé (pratyahara) e il silenzio interiore si manifesti.

Pratica di rilassamento, respiro e posizione seduta.

Costo: € 30

*Conduce Barbara Villa*

### RITIRO DI PRIMAVERA

**SABATO 13 E DOMENICA 14 APRILE 2019**

#### **Sat karman: purificazione del complesso mente-corpo-respiro**

Se il nostro corpo è pieno di scorie, allora non ci sarà posto per nient'altro; il malessere inizia già dal non riuscire ad esprimere le proprie potenzialità. Le pratiche di questo ritiro, tra cui il lavaggio breve dell'intestino (shankprakshalan), mirano a ridurre le nostre scorie per fare spazio a nuova energia vitale e di pensiero.

Costo: € 90 per il seminario (escluso vitto e alloggio)

A "Nel silenzio delle vigne" - Casalecchio di Reno (BO)

*Conduce Barbara Villa*

## RITIRO ESTIVO

**27 - 30 GIUGNO 2019** (Da giovedì sera a domenica pomeriggio)

### **Centro e centri nello hatha yoga; un'educazione alla libertà**

L'intramontabile ritornello di una vecchia canzone indicava il bisogno e la ricerca di un centro di gravità permanente. Ma che cos'è un centro o il centro? Nella visione classica, lo stato di yoga emerge con la sospensione del continuo vorticare delle proiezioni mentali (vritti) mentre nello hatha yoga lo yoga è indicato come processo che risveglia una forza di ricerca spirituale (kundalini) che resta altrimenti latente. Per tutte le visioni yogiche, lo scopo è di liberare la coscienza nella traccia della verità e della libertà. Per questo indissolubile legame tra mente ed energia (prana-manas), il ritiro porrà le condizioni per studiare e fare esperienza, al di là di concettualizzazioni o suggestioni, del corpo energetico e dei suoi centri - cakras, secondo la visione yogica. Abbandoniamo l'ossessione della forma, risvegliamo la dimensione interiore e, al contempo, si accenderà il processo di purificazione o de-condizionamento.

Studio dei testi e pratica di asana, pranayama, kya, meditazione con una particolare cura all'esercizio di mudra e bandha.

Costo: € 150 per il seminario (escluso vitto e alloggio)

A "Casa La Lodola" - Savigno (BO)

*La partecipazione è aperta a tutti i praticanti di yoga. Per iscriversi è gradito un colloquio, anche telefonico, con l'insegnante Barbara Villa.*



Via Cesare Battisti, 2  
40123 Bologna  
tel. 335 6934814  
info@studionyogavidya.it  
www.studionyogavidya.it