



Comitato Territoriale Verona

CORSI YOGA

SCUOLA DI YOGA BRUNO NADALI

ANNO 2024- 2025

1° Ciclo trimestrale

(ottobre – novembre – dicembre)

Ananta - l'Equilibrio Perfetto -

*...L'equilibrio è molto più efficace della forza
Questo è il simbolo di Asana
Infinito ed equilibrio hanno lo stesso significato
Il punto di equilibrio fra due opposti
non è forse infinito....-*

Gérard Blitz (Il filo dello yoga)



Martedì 01/10/2024 dalle ore 19:00– 21:00
Presso Palestra Tennis – Zona campo sportivo – Ostiglia

con Vania



Raja Yoga la via dell'integrazione: mente-corpo-spirito

Lo yoga è un sistema integrale che riguarda l'intera sfera delle potenzialità umane; coinvolge l'essere in tutte le sue forme: corpo, emotività, mente e spirito. E' un valido strumento per la ricerca interiore che porta alla trasformazione in quanto la conoscenza dell'essere è ; azione, esperienza e divenire.

Conoscere se stessi fin nella profondità della materia, è una straordinaria avventura che ci fa comprendere i nostri limiti, accettare e amare tutto ciò che si viene scoprendo , nell'assoluta certezza che, al di là di ogni effimera costruzione mentale, dietro il velo dell'illusione la realtà è una soltanto:

" Essere Coscienza , Gioia e Beatitudine" ; la realizzazione e l'amore nella loro forma più trascendente.

* **La trasformazione interiore** non si produce necessariamente per accumulo di sapere; possiamo studiare per una vita intera senza mai toccare nonostante tutte le conoscenze le corde fondamentali del nostro Essere. Lo yoga ci aiuta a creare uno sguardo limpido capace di vedere la verità in noi stessi. La trasmutazione avviene attraverso un laboratorio esperienziale a contatto con il corpo, attraverso il respiro nella presenza costante della mente.

* **Ascoltare** è stabilire un contatto consapevole con noi stessi; iniziando a praticare ci si rende conto che la qualità dell'ascolto è altalenante, scostante , imprecisa e molto spesso è reattiva e giudicante.

Man mano che pratichiamo scopriamo che la capacità di riconoscere le nostre percezioni si sviluppa e cresce via, via, sempre più. La pratica dello yoga ci porta a riscoprire una nuova relazione con noi stessi , comprendere come siamo e di conseguenza accettarci per come siamo. Scopriamo come il corpo, in determinate circostanze, sia libero di non seguire schemi acquisiti. Ci accorgiamo che nuovi spazi ricchi di possibilità e di nuove scoperte si sono aperti, e lo stupore nell'eseguire un gesto inatteso segna interiormente una differenza. Il corpo non potrebbe agire in modo diverso se interiormente non si aprisse uno spazio che consente il cambiamento. Se dentro di noi dovesse permanere il vecchio ordine, il sistema nervoso continuerebbe a veicolare le medesime modalità e impulsi e il corpo non avrebbe modo di esprimersi in maniera diversa. Possiamo dire che " ascoltando si impara ad ascoltare". Saremo sorpresi dalle risposte che ci vengono offerte proprio dall'ascolto. Più ci curiamo della qualità della relazione , più la qualità della relazione va chiarendosi. (Moiz Palaci e Renata Angelini)

* Per praticare non occorrono abilità particolari o scioltezza del corpo , lo yoga si può adattare ad ognuno partendo da se stesso dalla propria realtà di base in pieno rispetto del ritmo e tempo che necessita al corpo per il cambiamento.

Curriculum di Formazione Insegnante: Vania Mercanile

Dedita a discipline orientali della conoscenza del "Sé" dal 1980, ha frequentato il corso quadriennale di formazione istruttori yoga a Verona con il maestro Bruno Nadali, ha perfezionato il proprio percorso di ricerca cognitiva attraverso lo yoga e la meditazione, approfondendo il Raja yoga per cinque anni presso il centro Studi Asia di Bologna con Filmè Cosma allieva diretta di Gerard Bliz conseguendo il diploma per l'insegnamento dello yoga. Ha frequentato il corso: "Biennio Nascita" con Beatrice Benfenati ad Asia di Bologna conseguendo l'attestato di abilitazione all'insegnamento dello yoga per la gravidanza secondo il metodo Leboyer precursore del parto dolce ed autore di : "Per una nascita senza violenza".

Ha frequentato un corso di Suono-Terapia a Imola condotto dalla maestra Manuela Borri Renosto; specialista di "Yoga e Suono". Ha partecipato per 5 anni ai seminari di yoga-terapia del Dr. M.V. Bhole medico indiano Neurofisiologo che ha dato vita ad un nuovo approccio dello yoga che può essere compreso attraverso il linguaggio della medicina moderna alla luce delle Neuroscienze.

Inoltre dal 2012 fa parte della Comunità Mondiale per la Meditazione Cristiana all'interno della quale ha compiuto un cammino di Oblazione Benedettina ; partecipa ai ritiri di silenzio e meditazione secondo l'insegnamento di John Main Monaco Secolare Benedettino vissuto 1926-1982 che ha riscoperto la dimensione contemplativa della preghiera dei primi monaci Cristiani e i Padri del Deserto, conosciuta come ; "Preghiera Pura e/o Silenziosa" i suoi preziosi insegnamenti sono stati ora ereditati da Padre Laurence Freeman OSB residente a Bonnevaux (Francia) attuale guida della comunità.

Per iscrizioni, per iscrizioni, prenotazioni e informazioni sulla disciplina dello yoga chiamare direttamente Vania n cell. 338 4775159 o inviare sms whatsapp.

Ostiglia, 05 Settembre 2025

Corsi yoga stagione anno 2024-2025

E' sempre il momento giusto per ricominciare

Cari Amici/che dello yoga benritrovati/te tutti/te

Con il mese di ottobre si aprirà un nuovo ciclo di corsi yoga per la stagione 2024/2025.

Il ricominciamento porta con sé l'apertura a nuove opportunità, nuove possibilità, che si schiudono per farci proseguire il nostro cammino nella ricerca interiore attraverso la pratica dello yoga.

- Novità meno gradita è che purtroppo non ci hanno dato la palestra Bonazzi (per una serie di motivi che vi spiegherò). Inizieremo pertanto il corso alla Tennis per il primo ciclo trimestrale...Poi per gennaio vedremo se sarà possibile avere un'altra location...

- Per ora inizierò solo un corso; se le adesioni saranno più della capienza della palestra assegnata vedremo in tale circostanza se ci sarà la possibilità di farne un secondo...

Spero che questo cambiamento non comprometta troppo la nostra volontà di riprendere con entusiasmo l'attività.

Vi aspetto! A Presto!

**Un caro saluto
Vania**

Vi ricordo come sempre la prenotazione -per facilitare la gestione del corso- potete inviarmi semplicemente un sms via WhatsApp (338 4775159). GRAZIE!