



YOGA VIDYĀ

praticare e conoscere lo Yoga sul sentiero della tradizione

**Percorso in quattro seminari per approfondire
il significato originario dello Yoga attraverso gli antichi testi indiani.**

YOGA VIDYĀ

Āsana e prāṇāyāma ispirati ai saperi antichi: il corpo e il rapporto col corpo dalle *Upaniṣad*, alla *Bhagavad-Gītā*, agli *Yoga-sūtra*, ai testi tantrici dello *Haṭha-Yoga*.

Gli incontri, condotti da Edoardo Beato e Gioia Lussana, si articoleranno in una parte di studio e nella pratica yoga ad essi collegata, per vivere nell'esperienza del corpo gli spunti più significativi emergenti dai testi. Sono rivolti a tutti, principianti, avanzati o insegnanti, che vogliano arricchire il loro bagaglio di conoscenza della letteratura e della prassi tradizionale. Unico requisito la voglia di esplorare con uno spirito di ricerca aperto e non dogmatico.

Sabato 15:30 - 19:30

Domenica 10:30 - 13:30

e 14:30 - 17:30

Tutti gli incontri si terranno a Roma

per informazioni e iscrizioni:

spaziocorpo@libero.it

340 7772363

06 87903155 (segreteria e fax)

I posti sono limitati.

Verrà rilasciato un attestato di partecipazione per l'intero ciclo (40 ore)

o per i singoli seminari (10 ore ciascuno)

Le lezioni sono riconosciute come monte ore dall'UPTERSPO

costo di un incontro 110 euro

costo dei quattro incontri 400 euro

Ideazione e organizzazione

SPAZIOCORPO
associazione culturale

Con il patrocinio
dell'UPTERSPO

"Scuola Superiore di Yoga"



Educazione • Aggiornamento • Formazione

**UNIVERSITÀ
POPOLARE
DELLO SPORT**

5-6 novembre 2011

Edoardo Beato: Lo Yoga antico: le *Upaniṣad*

Partiremo dalla *Kaṭha Upaniṣad* dove compare una delle prime accezioni della parola Yoga e proseguiamo investigando questo significato e le sue evoluzioni in tutto il contesto upanishadico, che offre al praticante immagini di estrema potenza simbolica, da applicare durante la pratica personale, sia a livello corporeo che meditativo.

14-15 gennaio 2012

Edoardo Beato: Lo Yoga classico: *Yoga-sūtra*

Imposteremo una pratica nella quale rivivere i principi guida di Patañjali. Scopriremo come già nel contesto del *Rāja-Yoga l'āsana* non si configuri riduttivamente come una postura fisica, ma incarni la predisposizione al trascendimento del corpo.

24-25 marzo 2012

Gioia Lussana: Lo Yoga della *Bhagavad-Gītā*

Vivremo nella pratica l'approccio integrale allo Yoga, che unifica *karma*, *jñāna* e *bhakti* yoga: la via dell'azione, della conoscenza, e dell'abbandono alla grazia, immergendoci in questo testo molto famoso, ma studiato pochissimo e di rado approfondito nel vissuto yogico.

5-6 maggio 2012

Edoardo Beato: *Tantra Yoga: corpo-materia e corpo-energia*

Coltivare il corpo fisico contemporaneamente al corpo sottile trasformerà i modi, i tempi e gli effetti della pratica, ma soprattutto integrerà in un unico processo la forza fisica e la forza mentale per realizzare l'antico obiettivo proprio dello *Haṭha-Yoga*.



Edoardo Beato

Laureato in filosofia comparata, ha proseguito gli studi alla University of California Santa Barbara. Conseguita l'abilitazione all'insegnamento di *Haṭha, Rāja e Kriya Yoga* presso l'*Advaita Yoga Sangha* (Roma), ha studiato la tradizione tantrica *Kinarami* (Varanasi, India). Svolge attività di divulgazione della cultura yogica con pubblicazioni, conferenze, seminari e corsi in Italia e all'estero. È stato tra i fondatori di *Simplegadi*, la prima rivista italiana di filosofia orientale e comparata. Ha tradotto in italiano: A. W. Watts, *Om meditazioni creative*, Neri Pozza; H. Ramji, *Aghor Yoga*, ed. Kailas; G. Feuerstein, *Filosofia Yoga*, Marsilio editori.



Gioia Lussana

È tra i fondatori nel 1987 dell'A.Me.Co. (Associazione per la meditazione di consapevolezza) con Corrado Pensa e per oltre 20 anni ha approfondito la pratica della meditazione *vipassana* con maestri del buddhismo contemporaneo. Ha concluso un iter di formazione nell'ambito del Taoismo Cinese Tradizionale con il Maestro Li Xiao Ming, interessata soprattutto all'approfondimento delle pratiche energetiche e meditative proprie del *Qi Gong*. Insegnante yoga appartenente alla Federazione Mediterranea Yoga, formatasi con Antonio Nuzzo presso l'*Advaita Yoga Sangha* (Roma). Tiene regolari corsi di Yoga con l'Università Popolare dello Sport di Roma (UPTERSPORT), dove è anche docente nella scuola di formazione per insegnanti yoga. Nell'ottobre 2010 ha vinto un concorso di dottorato di ricerca presso l'Università La Sapienza di Roma sotto la guida del prof. Raffaele Torella in filosofia indiana.