



## **PRATICA YOGA E MINDFULNESS DI 3 ORE**

**condotta da Maria Chiara Mascia**

**sabato 6 aprile 2024 - ore 9.30 - 12.30**

**presso Lo Studiolo, Roma**

**La pratica.** 3 ore di pratica continuativa. Una sequenza di yoga e mindfulness che comprende posture classiche, prāṇāyāma e meditazione di consapevolezza. Lo scopo della pratica è coltivare e mantenere la presenza mentale durante tutta la sequenza, in una modalità equilibrata, riducendo la usuale frammentazione / confusione degli stati mentali attraverso la consapevolezza sul corpo. Esercitarsi per un tempo prolungato, senza interruzioni, con un atteggiamento positivo e non giudicante, crea le buone condizioni per coltivare [bhāvanā] e radicarsi maggiormente nella consapevolezza [mindfulness / sati].

**Cosa si fa.** La pratica è silenziosa e sarà guidata. Gli āsana saranno proposti secondo il metodo Viniyoga dall'insegnamento di T. Krishnamacharya e T.K.V. Desikachar, con fasi dinamiche e fasi di tenuta statica e sarà proposta una semplice sequenza di prāṇāyāma. Seguirà la meditazione seduta e guidata, con una pratica di "contemplazione" e consapevolezza sul corpo (embodied mindfulness). Non sono richieste particolari abilità performative nelle posture, ma è utile avere un minimo di esperienza nella pratica per seguire la sequenza. Saranno proposte varianti o modifiche delle posizioni. E' consigliabile avvisare l'insegnante in caso di richieste o necessità particolari.

**Da sapere.** È necessario portare il proprio tappetino personale e un telo leggero. Saranno messi a disposizione mattoncini e coperte. Per la seduta, saranno disponibili bolster e sedie ma è possibile portare il proprio cuscino/panchetto personale.

**Sabato 6 aprile 2024 - ore 9.30-12.30 - apertura ore 9.00**

**presso Lo Studiolo di SpazioCorpo, via E. Stevenson 24, 00162 Roma**

In fondo al cortile sulla sinistra, all'interno del cortile dei Palazzi Federici

Metro B: piazza Bologna, Fermate bus: Largo Lanciani, Viale XXI Aprile, Nomentana/XXI Aprile

**Costo.** Quota di partecipazione: 30€. È possibile prenotare il proprio posto inviando la quota via bonifico o portandola in sede. Estremi per Bonifico: IBAN IT18F0760103200000008768274 intestato a Maria Chiara Mascia. Inviare conferma via email o messaggio dell'avvenuto pagamento.

**Contatti:** mariachiara@yogapause.it | 3207770618

**Insegnante: Maria Chiara Mascia.** Formata nella tradizione Viniyoga con AYCO ed E.T.Y. Étude et Transmission du Yoga, ha seguito la specializzazione in Yoga Cikitsa con Claude Maréchal. È facilitatrice certificata di Trauma Sensitive Yoga TCTS (Center for Trauma and Embodiment, JRI, USA) e di Yoga Accessibile. Ha conseguito il Master in "Yoga Studies Mente e corpo nelle tradizioni dell'Asia" presso l'Università Ca' Foscari di Venezia e il Master in "Neuroscienze, Mindfulness e Pratiche contemplative" dell'Università di Pisa. Socia Y.A.N.I. e Istruttrice di Protocolli Mindfulness-Based, approfondisce la pratica e studio del buddhismo antico attraverso gli insegnamenti di Bhikku Anālayo e Bhikkhunī Dhammādhinnā.