

Programma seminari ISYCO primavera 2018

Sabato 5 maggio 2018 – sala yoga ISYCO di via Malta, 36/12 – Torino – 14,30-18,30

Seminario condotto da WALTER FROLDI CHAKRA E STATI MENTALI CONDIZIONATI

Lo Yoga ci insegna che «L'uomo non di solo pane vivrà» (*Matteo 4,1*), ma che assorbe energie vitali dal cosmo, energie che sono alla base dei processi vitali e del pensiero.

C'è uno stretto legame fra stati di coscienza e conoscenza dell'attività dell'energia nel corpo. Ogni individuo presenta proprie qualità vibrazionali che si rispecchiano sull'attività dei centri di coscienza (*chakra*) e che indicano il grado di sviluppo personale.

Lo studio dei *chakra* è il metodo fondamentale per comprendere i diversi stati mentali, e da questa conoscenza personale può iniziare il percorso che conduce all'evoluzione della coscienza.

Esiste una profonda interazione fra psiche, sistema nervoso, ghiandole endocrine e sistema immunitario. Uno degli scopi dello yoga è favorire questa interazione portando equilibrio nel funzionamento dei veicoli fisico e mentale, al fine di raggiungere stati di coscienza superiori nella profonda meditazione.

Oltre allo studio teorico sarà proposta una pratica con meditazioni per lo sviluppo della consapevolezza.

Walter Frolidi pratica yoga da oltre quarant'anni. Diplomato insegnante alla FIY, ha approfondito *hatha-yoga*, *mantra-yoga* e *râja-yoga* seguendo gli insegnamenti di famosi Maestri, come Swami Satyananda Saraswati.

Agli iscritti verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

Quota di partecipazione: € 60,00 da inviare con bonifico **entro il 20 aprile** a ISYCO al seguente iban:

IT21C0558401002000000003099

Indicando come causale **SEMINARIO FROLDI 5 MAGGIO**

Sabato 16 giugno 2018 – sala yoga ISYCO di via Malta, 36/12 – TORINO –14,30-18,30

Seminario condotto da PIERO URBAN BUDDHI, IL PROCESSO DI DEIPNOTIZZAZIONE DELLA MENTE: LA NASCITA DELLA CONSAPEVOLEZZA STABILE

Buddhi è un termine sanscrito che indica quella capacità/facoltà mentale che «discerne, giudica, comprende». Deriva dalla radice *budh*, che letteralmente significa «risvegliarsi, essere all'erta, osservare, accudire, occuparsi, imparare, diventare consapevoli di, conoscere, essere ripetutamente consapevoli». Il termine appare ampiamente nel *Rigveda* e in altra letteratura vedica. La stessa radice è la base della forma maschile più frequente *Buddha* e il nome astratto *Bodhi*.

Buddhi è distinto da *manas*, che significa «mente», e da *ahamkâra* che significa «senso dell'io». Indica quindi qualcosa di profondamente diverso, altro.

Questa facoltà mentale, si può sviluppare e far crescere, «addestrare», esattamente come si allena un muscolo del corpo. Questa «nuova competenza», frutto di un processo di addestramento personale, è indicata come la via diretta per un processo di de-ipnotizzazione della mente.

Quindi, la consapevolezza stabile e non giudicante come strumento primario indispensabile di liberazione/guarigione dalla sofferenza esistenziale che accomuna tutti gli esseri senzienti.

Oltre alla teoria, verranno date istruzioni linee guida per la pratica personale.

Piero Urban, diplomato presso l'*Istituto di Psicosomatica e Yoga Integrale Kuvalayananda* di Torino, è membro della *International Association of Yoga Therapists* ed è attivo come insegnante di yoga da oltre 25 anni.

Agli iscritti verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

Quota di partecipazione: € 60,00 da inviare con bonifico **entro il 30 maggio** a ISYCO al seguente iban:

IT21C0558401002000000003099

Indicando come causale **SEMINARIO URBAN 16 GIUGNO**