



ANDREA BONI

L'aprensione

Sottile

Corso di studio e di
pratica sulla meditazione





Andrea Boni è un insegnante certificato esperto (ECAT) di Anusara Yoga, membro Yoga Alliance US E-RYT500, YACEP, Yoga Alliance Italia ERYT 1500 senior, membro YANI.

Pratica la meditazione dal 1976 e la insegna da oltre vent'anni in Teacher Training, Immersion e workshop in Italia e all'estero, a studenti di tutti i livelli. La conoscenza delle scritture dell'India e dello yoga, sviluppata nei molti anni di studio, insieme alle esperienze tratte dalla vita personale, rendono i suoi insegnamenti vivi e facilmente fruibili da tutti.

Andrea è parte del corpo insegnanti di European Yogi Nomads uno dei fenomeni più moderni per la diffusione dello yoga nelle capitali dell'Unione Europea. Insegna in tutto il mondo.

Il corso è strutturato su due weekend intensivi di pratica più quattro sessioni di meditazione online. I weekend intensivi di pratica saranno costituiti da sessioni di studio alternati con pratiche soft di asana per aprire il corpo alla meditazione e bilanciare il flusso respiratorio. A margine di questi incontri, gli studenti riceveranno dispense e materiale di supporto per la loro pratica.

Weekend intensivi di pratica

Sabato 25- Domenica 26 gennaio 2025

Sabato 22- Domenica 23 febbraio 2025

Orario:

Sabato mattina dalle 9.00 alle 13.30, il pomeriggio dalle 14.30 alle 18.00

Domenica mattina dalle 9.00 alle 13.30, il pomeriggio dalle 14.30 alle 17.00

Meditazioni online

Martedì 21 e Giovedì 23 gennaio 2025 dalle 07.00 alle 07.45

Martedì 18 e Giovedì 20 febbraio 2025 dalle 07.00 alle 07.45

Soul Studio Yoga asd

presso centro AlleArti - Via del Curato, 8 - 40042 Cento (FE)



La meditazione è una delle pratiche fondamentali dello yoga ma spesso la meno facile da studiare ed eseguire. Tuttavia, nella nostra vita quotidiana vi sono momenti in cui noi ci sentiamo presenti a noi stessi in modo semplice e accessibile.

Questo corso ha per obiettivo guidare gli studenti a costruire una pratica meditativa stabile e facilmente eseguibile a casa propria, studiando i diversi livelli del percorso e affrontando le difficoltà che potrebbero sorgere durante ogni sessione.

ALCUNE TAPPE DEL PROGRAMMA:

1. Parti da dove sei – Conosci le tue motivazioni e rinnovale ogni giorno.
2. L'amore che non muore – Primo passo: Lo stato della meditazione ti appartiene.
3. Posizione fisica e apertura al respiro
4. La forza dell'attenzione interiore.
5. Quattro metodi per restare seduti
6. Gli slogan dell'ego – Vincere le abitudini dell'inconsapevolezza.
7. Entra in relazione con la tua felicità.

Testi consigliati:

Sally Kempton – La meditazione per amore – Verdechiario Ed.

Daniel Goleman – La forza della meditazione – BUR Ed.

Pema Chodron – Se il mondo ti crolla addosso – Universale Economica Feltrinelli

Soul Studio Yoga asd

presso centro AlleArti - Via del Curato, 8 - 40042 Cento (FE)



PREZZI ED ISCRIZIONI

Il costo totale del corso di studio è di 490 €

450 € early bird per iscrizioni entro il 31/10/2024

Per partecipare al corso è necessario essere soci o tesserati Soul Studio asd.

A conferma dell'iscrizione è necessario il versamento di un acconto di 150 €

Per iscriversi è necessario inviare una mail a **soulstudioyoga@gmail.com** e procedere al pagamento dell'acconto. Il pagamento può avvenire in contanti direttamente in studio o tramite bonifico intestato Soul Studio asd, IBAN IT44Y0623023400000043387186 causale: La presenza sottile

Il saldo andrà effettuato in anticipo entro il 15 gennaio 2025.

Il corso si terrà al raggiungimento di 20 partecipanti.

Soul Studio Yoga asd

presso centro AlleArti - Via del Curato, 8 - 40042 Cento (FE)

