

# Yoga secondo il Metodo Samatva Yoga L'Aura®

(AIPY Associazione Italiana Pedagogia Yoga)

La pratica proposta da Marzia e Graziano comprende un percorso di asana e riequilibrio posturale-energetico, a lungo sperimentato dall'insegnante Clemi Tedeschi integrando tecniche dell'Hatha Yoga, approccio tantrico kashmiro e nozioni di educazione-riabilitazione fisica e la pratica dello Yoga tradizionale proposto da Rachele Brambilla secondo gli insegnamenti di Sri Acharya T.K.Sribhashyam, che per linea diretta trasmette gli insegnamenti ricevuti dal padre, Sri T.Krishnamacharya.



Le lezioni di Yoga si basano su tali insegnamenti e permettono di proporre percorsi caratterizzati da estrema gradualità, geometria del corpo, attenzione al respiro, assenza di sforzo e ascolto profondo. Tale progressione può produrre progressivi miglioramenti sui praticanti di tutte le età ed è rispettoso dell'essenza dei valori tradizionali dello Yoga, in particolare l'espressione della verità in sé stessi (Satya) e il rispetto di sé (Ahimsa). Attraverso tali principi lo Yoga può essere praticato da chiunque, con percorsi diversificati anche per fasce di età ed eventuali problematiche legate alla salute.

## Corsi Yoga

Dall'11 al 16 settembre lezioni gratuite di prova

I corsi inizieranno dall'11 settembre 2017, con i seguenti orari:

- Lunedì e giovedì mattina, dalle 10.15 alle 11.30, presso Palazzetto dello Sport, viale Mazzini 73
- Sabato mattina, dalle 9.00 alle 10.15, presso Palazzetto dello Sport, viale Mazzini 73
- Martedì sera, dalle 18.00 alle 19.30 e dalle 20.00 alle 21.30, presso Cooperativa Sociale La Rondine, viale Mazzini 85
- Martedì pomeriggio, dalle 16.30 alle 17.30, Yoga Gioco per bambini dai 6 ai 9 anni, presso Cooperativa Sociale La Rondine, viale Mazzini 85
- Giovedì sera, dalle 18.30 alle 19.45 e dalle 20.00 alle 21.15, presso cooperativa sociale La Rondine, viale Mazzini 85

Durante l'anno:

- Seminari di approfondimento la domenica, una volta al mese.
- Seduta di meditazione il lunedì sera, ogni 15 giorni.

## Incontri Arteterapia e Artistico-Creativi

Calendario incontri Artistico-Creativi per il 2017 per i più piccoli accompagnati da mamma e papà:

- sabato 14 ottobre: micro-mondi in scatola (4/7 anni)
- sabato 25 novembre: gli alberi (4/8 anni)
- sabato 16 dicembre: tatti e ritratti (5/10 anni)

Arteterapia per donne in gravidanza:

- venerdì 20 e 27 ottobre dalle 18.00 alle 19.30

LA RONDINE  
SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE E ONLUS



# Dimora

## YOGA E ARTE

ASSOCIAZIONE CULTURALE E DI PROMOZIONE SOCIALE

A Mazzano (BS) presso Palazzetto dello Sport  
e Cooperativa Sociale La Rondine  
(vedi programma per le sedi)

ATTIVITÀ RISERVATE AGLI ASSOCIATI

PER INFORMAZIONI  
sull'adesione all'associazione e sulle attività:

Yoga

Arteterapia e Laboratori


Graziano: 3495640412

Francesca: 333539439

Marzia: 3476476474

Ilaria: 3938949000

associazionedimora@gmail.com

 /dimorayogaearte

# L'Associazione

Il 18 maggio 2017 si è costituita a Mazzano (BS), in Via Gambarara n.23, **l'Associazione Culturale e di Promozione Sociale "Dimora"**. L'associazione è affiliata all'Ente di Promozione Sociale ARCI, sezione di Brescia e ne condivide i valori (<http://www.arci.it/chisiamo/statuto/>).

Fondatori dell'associazione sono 5 persone residenti a Mazzano ed in paesi limitrofi, delle quali 4 saranno gli operatori, appassionate di discipline culturali ed artistico-ricreative rivolte al benessere psico-fisico della persona. L'associazione intende operare in via prioritaria a beneficio del territorio di appartenenza, collaborando attivamente con le istituzioni locali e le associazioni già esistenti, inserendosi così nel vivo del tessuto socioculturale del territorio per poter dare il proprio contributo.

Essa ha per finalità la promozione di attività culturali, formative, ricreative e artistico-creative che contribuiscano alla crescita personale, culturale e civile dei propri soci e dell'intera collettività, nonché al conseguimento di un benessere psicofisico e spirituale.

Particolare rilevanza avrà la divulgazione dello Yoga, attraverso l'insegnamento di tutti i suoi aspetti e l'esercizio delle discipline del benessere ad esso correlate.

Un aspetto a cui sarà data importanza è l'incontro con l'arte vissuta come "strumento" per conoscersi ed esprimersi, attraverso proposte di Arteterapia e artistico-creative.

**Francesca Scarpellini**, insegnante e Arteterapeuta, laureata in Scienze dell'Educazione presso l'Università Cattolica di Brescia nel 2003, diplomata in Arteterapia clinica presso LYCEUM VITT 3 a Milano nel 2013 e attualmente iscritta al secondo anno di Psicologia alla facoltà di Bergamo. Si occuperà di progettare e condurre laboratori di Arteterapia.



**Ilaria Apostoli**, laureata in Scienze dei Beni Culturali e dottore in Comunicazione e Didattica dell'arte. In veste di Responsabile dei servizi educativi di Ecomuseo del botticino da anni si occupa di progetti didattici educativi in collaborazione con diverse realtà scolastiche territoriali.



**Graziano Tonolini**, educatore professionale ed insegnante di Yoga, pratica Yoga dal 1998; è stato certificato come insegnante da Dona Holleman, nell'ambito del "Centered Yoga Certification Program" italiano. Nel 2011 si è diplomato presso l'AIYB, come insegnante di Yoga per bambini. Nel 2014 ha conseguito il Diploma di Istruttore di Yoga presso l'AIPY (Associazione Italiana Pedagogia Yoga, corso biennale per insegnanti di Yoga Samatva I, affiliato CSEN-CONI). Continua la sua formazione frequentando seminari presso l'AIPY. Da 9 anni conduce corsi di Yoga e seminari per adulti, lezioni per bambini e persone diversamente abili in Associazioni ed Enti del territorio bresciano.

**Marzia Massardi**, insegnante di Yoga, pratica Yoga dal 2000; dopo anni in scuole diverse nel 2011 incontra Graziano Tonolini, attuale suo insegnante, lì capisce che ha trovato la strada per il "suo" cammino, decide di frequentare anche lei il corso biennale per insegnanti di Yoga Samatva I, (affiliato CSEN-CONI). Continua la sua formazione seguendo seminari presso l'AIPY per poter proporre percorsi per la pratica yoga in gravidanza, mirati a valorizzare anche la visione sociale di essere madre. Collabora come volontaria all'AISM, dove insegna Yoga ai malati di sclerosi multipla.



## Chi siamo

### Incontri di Arteterapia e Artistico-Creativi

Francesca Scarpellini si occuperà di progettare e condurre **laboratori di Arteterapia**; in questi incontri, attraverso le tematiche proposte, le persone coinvolte (dai bambini agli adulti) avranno la possibilità di esprimersi attraverso l'arte ed i materiali messi a disposizione, non tanto per produrre qualcosa di esteticamente bello, quanto piuttosto per trovare una modalità espressiva a sostegno dell'Io. Ci si potrà mettere in gioco "facendo", nel rispetto di sé e di ciò che di sé si desidera "guardare", senza giudizio, ma

accoglienza del prodotto artistico come espressione di una parte di sé. Ilaria Apostoli progetterà e condurrà **esperienze creative legate all'arte**, intesa come veicolo di contenuti identitari, strumento ludico per scoprirsi e scoprire la dimensione sociale che ci circonda. Con Francesca Scarpellini strutturerà **proposte creative dedicate a diverse fasce di età, nonché momenti formativi rivolti ad adulti, genitori, educatori e a tutti coloro che operano nella relazione d'aiuto.**