





## **CHRISTIAN BERTHON - SABATO 19 DICEMBRE 2020**

**YOGA DEL SUONO - PRIMA PARTE**

**MEDITAZIONE ATTRAVERSO I MANTRA**

La giornata affronterà il vasto campo dei *mantra*, il cui uso è onnipresente nella tradizione indiana. La loro pratica è infatti un metodo essenziale di tutte le vie di yoga poiché le loro vibrazioni aiutano a purificare e canalizzare la mente dalla sua agitazione, e ad eliminare le tendenze e condizionamenti inconsci. Dopo una presentazione generale dei *mantra*, del loro funzionamento e del loro uso, la pratica si concentrerà sulla loro applicazione come tecnica per accedere alla meditazione, pilastro centrale dello Yoga del Suono. La pratica integrerà un lavoro di Āsana e prānāyāma specifici per il decontaminamento del corpo denso e stimolare il risveglio della sensibilità, al fine di renderlo più permeabile alla vibrazione vocale dei *mantra*. Impregnato di leggerezza, spazio e vibrazioni, il corpo diventa risonanza dei canti, facilitando la nascita dell'esperienza meditativa.

**ORARIO**

**MATT. 9.30 -12.30**

**POM.15.00 -18.00**

**COSTO 70 EURO**

## **GABRIELLA CELLA - 9 GENNAIO 2021**

**SEMINARIO YOGA RATNA**

**“DAL CONTROLLO ALLA LIBERTA' DEL RESPIRO”**

**ORARIO: 10.00 - 14.00**

**COSTO 70 EURO**

## **FRANCESCA PALOMBI - 16 GENNAIO 2021**

**“RESPIRO IN ĀSANA, RESPIRO IN PRĀNĀYĀMA”**

Guidati dal respiro in āsana, entreremo in una relazione armonica con *sthiti*, la qualità dell'inerzia, del non movimento, l'energia

tamasica della terra e in *prānāyāma* con il *kriyā*, il movimento della vita cosmica. Il respiro in *āsana* ci consente di sperimentare le posizioni nella stabilità e nell'immobilità sciogliendo i nodi e le tensioni del corpo dove l'energia non è libera di fluire. Attraverso l'osservazione del flusso del respiro in *prānāyāma* cambiamo il ritmo del respiro, smussiamo gli angoli, modifichiamo l'attività della mente; nasce l'interesse verso un'aspetto nascosto dello yoga, nasce la capacità di rigenerarci, cambiare la nostra interiorità e rivedere le cose che facevamo prima in modo diverso.

ORARIO: 10.00-13.00  
COSTO 25 EURO

### **FRANCESCA PALOMBI - 6 FEBBRAIO 2021**

**“RISVEGLIO DEL MONDO SENSORIALE  
PER ACCEDERE ALLO STATO DI PRATYĀHĀRA”**

Mediante il risveglio del mondo sensoriale, un viaggio interiore attraverso tutti gli stimoli che i cinque sensi offrono quotidianamente, per poi imparare attraverso le segrete pratiche dello yoga un'inversione del processo sensoriale. Quando la coscienza dell'uomo riesce a dirigersi in modo permanente sulla vita interiore in altre parole, si acquista la capacità di trascendere il normale uso dei sensi, invertendo il processo in modo tale che i sensi portino a conoscenza della vita interiore. Questo processo si chiama isolamento.

ORARIO: 10.00-13.00  
COSTO 25 EURO

### **ANTONIO NUZZO - 13-14 FEBBRAIO 2021**

**“IL CORPO NELL'IMMAGINARIO DI UNO HATHA YOGIN”**

ORARIO:  
SABATO  
MATT. 10.00-13.00  
POM. 16.00-19.00

DOMENICA  
9.30-13.00  
COSTO 120 EURO

**CHRISTIAN BERTHON - SABATO 27 FEBBRAIO 2021**  
YOGA DEL SUONO - SECONDA PARTE  
MEDITAZIONE ATTRAVERSO I MANTRA

La giornata affronterà il vasto campo dei *mantra*, il cui uso è onnipresente nella tradizione indiana. La loro pratica è infatti un metodo essenziale di tutte le vie di yoga poiché le loro vibrazioni aiutano a purificare e canalizzare la mente dalla sua agitazione, e ad eliminare le tendenze e condizionamenti inconsci. Dopo una presentazione generale dei *mantra*, del loro funzionamento e del loro uso, la pratica si concentrerà sulla loro applicazione come tecnica per accedere alla meditazione, pilastro centrale dello Yoga del Suono. La pratica integrerà un lavoro di *Āsana* e *prānāyāma* specifici per il decontaminamento del corpo denso e stimolare il risveglio della sensibilità, al fine di renderlo più permeabile alla vibrazione vocale dei *mantra*. Impregnato di leggerezza, spazio e vibrazioni, il corpo diventa risonanza dei canti, facilitando la nascita dell'esperienza *meditativa*.

ORARIO  
MATT. 9.30 -12.30  
POM. 15.00 -18.00  
COSTO 70 EURO

**PHILIPPE DJOHARIKIAN 20 MARZO 2021**

KRYĀ, MUDRA E PRĀNĀYĀMA

Come essere nello yoga nel qui ed ora

ORARIO

MATT. 9.30 -12.30  
POM. 15.00 -18.00 COSTO 70 EURO

## BIOGRAFIE

**Christian Berthon** - Christian nuota nell'universo dello yoga fin dall'infanzia. Suo padre, un seguace appassionato di questa disciplina fin da giovane praticava diligentemente secondo l'insegnamento di André Van Lysebeth. Diplomato alla Scuola Van Lysebeth di Parigi nel 2009, ha approfondito la sua conoscenza dello Yoga con Willy Van Lysebeth, Eric Baret, il dottor Lionel Coudron, e durante molti viaggi in India. L'incontro con Patrick Torre nel 2006 lo ha incoraggiato ad approfondire il mondo dei *mantra*. Si forma come insegnante di yoga del Suono all' l'Institut des Arts de la Voix, dove dal 2015 inizia ad insegnare. Influenzato dalla filosofia Vedanta e non duale dello Shivaismo tantrico, le sue aree di interesse ruotano attorno al risveglio dell'energia, sviluppo della sensibilità e della sensorialità, *prānāyāma*, e l'arte dei *mantra* e del Tantra.

**Gabriella Cella** - Gabriella dai primi anni settanta pratica e insegna yoga. Nel 1979 si è diplomata in India alla Yoga Vedanta Forest Academy Himalayas. Nel 1991 ha fondato la S.I.Y.R. Scuola di formazione per insegnanti secondo il suo metodo *Yoga Ratna* basato sulla simbologia e sul femminile. Nel 1979 ha avuto il riconoscimento di "Yoga Chudamani" dalla Yogasana Kendra di Kaladi Kerala. Ha pubblicato oltre trenta libri tradotti in quattro lingue. Vive nel suo Ashram sulle colline piacentine.

**Philippe Djoharikian** - "Dopo la spedizione sull'Himalaya e alcuni sport estremi come sci libero, ho trovato la vera vita in India. Ho praticato con Sadhu in Himalaya; tre Maestri mi hanno profondamente toccato: Amma Amritanandamayi Devi (*Bhakti e Karma Yoga*), Chandra Swami (*Mantra Diksha* e meditazione), Anand Giri Baba (*Tapas e Kryas*). Ho appreso la scienza dell' Ayurveda con Swami Anand Yog Bharati. Insegno yoga da circa 30 anni. Inizialmente seguivo la Sadhana e allo stesso tempo l'Università in Sociologia fino alla laurea, ma gradualmente lo Yoga mi ha dato la maggior parte delle risposte. Oggi lo yoga è la mia vita, non c'è nessuna separazione tra lo yoga e la mia vita."

**Antonio Nuzzo** - Allievo diretto sin dal 1970 di André, di cui ha tradotto tre testi di *hatha yoga* e di Denise Van Lysebeth. Testimonial nel 1973 della prima Assemblea dell'Unione Europea Yoga; ideatore, fondatore e promotore nel 1974 della F.I.Y. e nel 1977 della prima scuola in Italia di formazione per

insegnanti yoga. Entra in sintonia perfetta con l'insegnamento di Swami Satyananda Saraswati di Munger e ne diventa seguace sin dal 1975. Ha avuto il grande privilegio di incontrare tanti grandi Maestri indiani durante le lunghe permanenze in Europa e in India. Nel 1977 incontra Krishnamurti e nell'1986 Vimala Thakar, grande ricercatrice del profondo, in diversi soggiorni in Europa e in India che lo porta a sperimentare il silenzio e il mistero che lo abita. Autore del libro "I Doni dello Yoga - per praticare una vita piena".

**Francesca Palombi** - Insegnante della Federazione Mediterranea Yoga, è curatrice, coordinatrice e Art Director della pagina web Integral Yoga Tantra. Graphic designer, consegue nel 2010 l'abilitazione all'insegnamento dello yoga con Antonio Nuzzo, con il quale approfondisce ancora lo studio dello *hatha-yoga*, *prānāyāma*, *prānāvidya* e *yoga nidrā*. Attraverso l'associazione Athayoganusasanam diffonde lo yoga della tradizione Swami Sivananda di Rishikesh attraverso i suoi diretti discepoli con corsi, conferenze e seminari. Ha collaborato con il CSYR con corsi di yoga per bambini ed adolescenti. Ha partecipato più volte allo Yoga Festival di Milano, Roma e Catania con più workshop e con il progetto "Primi Passi". Art Director per la FMY. Partecipa nel 2019 al Convegno Internazionale dell'Unione Europea organizzato dalla FMY in Italia. Ideatrice e promotrice della Notte Bianca dello Yoga e de "IlMioFestival". Insegna regolarmente haṭha yoga a Roma. E' assistente ai corsi di formazione di Antonio Nuzzo. Conduce Seminari di Yoga in Italia e in Grecia.



**ILMIOFESTIVAL, YOGA OLTRE LA FORMA**  
**6 - 7 MARZO 2021**  
**“VIAGGIO INTERIORE, VIAGGIO ESTERIORE”**

**ORARIO**

**SABATO 9.00 -19.00**

**DOMENICA 9.00 -19.00**

Dal periodo del lockdown siamo tutti reduci da un viaggio interiore che potrebbe avere risvegliato in noi una maggiore ricerca introspettiva.

La mancanza di libertà esteriore potrebbe essere stata un'opportunità di studio e di ricerca, e grazie ad una pratica costante l'occasione per conservare una stabilità interiore.

Nella prossima fase di apertura sarebbe opportuno non perdere le facoltà acquisite che potrebbero essere soppiantate da un'eccesso di estroversione e di interesse verso il mondo esterno, ma raccogliere invece i frutti dell'esperienza ed aprire di nuovo le porte alla vita esteriore. In questa ricerca di equilibrio degli opposti, si esprimono le più antiche prerogative dello yoga.

**OSPITI DEL FESTIVAL**

**STEFANO BETTERA**

**GIULIA BORIOLI**

**IRINA CARLI**

**MARIO RAFFAELE CONTI**

**DAVIDE MONGUZZI**

**ANTONIO MORANDI**

**ANTONIO NUZZO**

**FRANCESCA PALOMBI**

**GIANNI PELLEGRINI**

**ELIA PERBONI**

**WILLY VAN LYSEBETH**

**WANDA VANNI**

## **PROGRAMMA ILMIOFESTIVAL - IV° EDIZIONE**

### **SABATO 6 MARZO 2021**

#### **GIANNI PELLEGRINI**

ORE 9.30 - 10.30

“LA PAROLA YOGA”- conferenza

#### **FRANCESCA PALOMBI**

ORE 11.00 - 13.00

“DAL RESPIRO CONSAPEVOLE AL PRĀNĀYAMA”- seminario

Le pratiche respiratorie attivano i muscoli respiratori e si dedicano alla gestione del corpo per migliorare globalmente l'ossigenazione, il *prānāyama* invece è quel sottile respiro consapevole che consente di trasferire la coscienza dal corpo materia al corpo di energia.

#### **MARIO RAFFAELE CONTI E ELIA PERBONI**

ORE 15.00 - 16.00

“PRATICHE QUOTIDIANE DI FELICITÀ”- conferenza

Nello yoga “*abhyāsa*”, la pratica costante, è condizione indispensabile per un percorso spirituale. Nel loro libro “Pratiche quotidiane di felicità” (Morellini/Yoga Journal), Conti e Perboni raccontano la pratica costante di 14 personaggi (attori, medici, intellettuali, musicisti) e qui ci conducono in un percorso “iniziatico” attraverso tecniche adatte a tutti, con il contributo multimediale di ospiti illustri.

#### **ANTONIO NUZZO**

ORE 16.15- 18.15

“ENTRARE E USCIRE, DUE MODI PER VIVERE LA VITA”- seminario

#### **GIULIA BORIOLI**

ORE 18.30-19.00

COMUNICAYOGA - L'ideazione, la comunicazione, gli step per costruire un evento yoga di successo.

La croce e delizia dello yoga sui social.

## DOMENICA 7 MARZO 2021

### **WANDA VANNI**

ORE 9.00 - 11.00

“LA RICERCA DEL SILENZIO, ATTRAVERSO IL VIAGGIO DALL’ESTERNO VERSO L’INTERNO”- seminario

### **WILLY VAN LYSEBETH**

ORE 11.30 - 13.30

“I KOSHA APPLICATI ALLO YOGA INTEGRALE”- seminario

Visceralizzare la pratica dello *haṭha yoga*. Integrare il *prāṇa* al riscaldamento iniziale della seduta. Integrare lo yoga mentale al lavoro gestuale e posturale (p.es: lo schema corporeo)

### **ANTONIO MORANDI** intervistato da **DAVIDE MONGUZZI**

ORE 14.30 - 15.30

“AYURVEDA, L’EQUILIBRIO DELLA VITA”

### **IRINA CARLI**

ORE 15.45 - 17.30

“L’AZIONE EQUILIBRANTE DEL MANTRA, GENERATRICE DI ARMONIA CORPOREA FISICA, PRANICA, EMOZIONALE, MENTALE E PSICHICA” - seminario

Attraverso esercizi fisici e vocali ed *āsanas* ci predisporremo a percepire il corpo come cassa di risonanza, nella sua tridimensionalità e accoglieremo la vibrazione sonora che ne scaturisce e si propaga gradatamente attraverso il sistema scheletrico anche ai vari *Kosha*. La generazione del suono e la sua espansione producono benefici effetti di riequilibrio, di centratura, di energizzazione anche su piani sottili ed impalpabili, che mai come in questo travagliato momento storico appaiono essenziali.

### **STEFANO BETTERA** intervistato da **MARIO RAFFAELE CONTI**

ORE 18.00 - 19.00

“COLTIVARE L’ELEGANZA SPIRITUALE”

Percorsi di pratica per coltivare la mente ecologica.

## **BIOGRAFIE**

### **STEFANO DAVIDE BETTERA**

Stefano Davide Bettera è scrittore, giornalista e studioso.

#### **Libri pubblicati**

Ha pubblicato “La via occidentale alla meditazione” (2020), “Il Buddha era una persona concreta” (Rizzoli - 2019), “Karma Polis” (Franco Angeli - 2018), “Fai la cosa giusta” (Morellini) (2018), “Felice come un Buddha” (Morellini - 2017).

#### **Pubblicazioni in arrivo**

In primavera 2021 è prevista l'uscita del libro “Costellazioni – Sette lezioni sulla comunità”, all'interno di Tikkun, collana di pensiero, innovazione e attivismo sociale, (a cura di Marco Dotti e Guido Bosticco). Dialogano tra loro, tra gli altri: Michelangelo Pistoletto, Chiara Giaccardi, Gabriele Segre, Michel Lussault, Elena Granata e Stefano Bettera.

Ad aprile 2021 è prevista, negli Oscar Mondadori, l'uscita del nuovo libro “L'abbraccio del mondo. Coltivare la saggezza dello spirito per costruire la mente ecologica”. Il tema dunque è la mente ecologica, ossia il ruolo che il nostro approccio alla questione della crisi ambientale e della sostenibilità, la nostra visione del mondo, l'identità culturale, e, soprattutto, la nostra capacità di immaginare il futuro e leggere il presente, possono giocare nelle dinamiche sociali e nelle scelte che compiamo. E come anche il linguaggio, la narrazione che elaboriamo sui fatti possono essere motivo di inclusione o divisione. Possono creare comunità o separazione.

#### **Ricerca e attività istituzionale**

Stefano Bettera è contributor fisso del mensile Yoga Journal Italia e interviene periodicamente su diversi organi di stampa sui temi che riguardano la sua attività di ricerca sui temi sociali ed etici: tra gli altri è stato invitato come esperto all'Università La Sapienza di Roma (Facoltà di Psicologia), al Festival di Cultura Classica Mythos Logos e alla European Buddhist Conference di Malaga. Interviene periodicamente presso la Commissione Europea e la Conferenza delle ONG al Consiglio d'Europa. È Vice Presidente dell'Unione Buddhista Europea e nel CDA dell'Unione Buddhista Italiana.).

#### **Esperienza di pratica**

Pratica da trent'anni meditazione, ha compiuto studi sul Buddhismo antico e secolare al Bodhi College in Inghilterra ed è parte dell'organizzazione Zen Peacemakers International.

Il Corriere della Sera lo ha inserito nella collana di libri sulla meditazione e la mindfulness come uno tra gli autori internazionali più significativi. Per maggiori informazioni: [www.stefanobettera.com](http://www.stefanobettera.com)

## **GIULIA BORIOLI**

Studi all'Accademia di Brera, dopo più di due decenni nella moda come giornalista di costume, consulente, regista e autrice tv per Rai e Mediaset, dirige da alcuni anni il settore eventi di Superstudio Più, la location privata più moderna di Milano per eventi ed esposizioni. Incontra lo Yoga più di trenta anni fa con la nascita del figlio, e ne resta folgorata: si dedica dal 2005 alla diffusione delle Vie dello Yoga attraverso eventi e manifestazioni come YogaFestival, da Milano a Roma e Catania, Venezia, Padova, Valle d'Aosta, e un po' in tutta Italia poi Yoga in Piazza, Yoga Day, da 6 anni l'International Yoga Day in collaborazione con l'Unione Inudista italiana e il Consolato Indiano. E' radicalmente convinta che lo Yoga migliori la qualità della vita di chi lo pratica e sia necessario ora più che mai diffonderne i concetti e i benefici.

## **IRINA CARLI**

Avvocato, coltiva la passione per lo Yoga da oltre un trentennio. Si è diplomata insegnante di Yoga all'AFY di Milano " André Van Lysebeth" con Wanda Vanni, Antonio Nuzzo, Stefano Piano e Willy Van Lysebeth, del quale ha tradotto " Yoga. Al cuore dell'essere". Ha continuato la post - formazione yoga con Willy Van Lysebeth. Con Micheline Flak si è specializzata in Yoga Nidra e Prana Vidya, perfezionando gli studi di Pranic Healing intrapresi anni orsono con Master Choa Kok Sui. Da sempre appassionata di musica si è dedicata allo studio del pianoforte e ha conseguito il diploma di Insegnante di Yoga del Suono con Patrick Torre. Attualmente sta completando il Master in " Neuroscienze e Meditazione" presso le Università di Trieste e Udine, approfondendo l'aspetto scientifico di queste affascinanti discipline. A Trieste ha fondato l'associazione culturale "Akasha Trieste Yoga", associata alla FMY, nella quale tiene i suoi corsi ed organizza seminari di studio.

## **MARIO RAFFAELE CONTI**

Mario Raffaele Conti è giornalista e autore. Dopo gli inizi in diverse testate, dal 1984 al 1986 a Radio Monte Carlo ha condotto programmi culturali e musicali. Alla fine degli Anni 80 è stato cronista sportivo a La Notte, prima di approdare in Rizzoli e a Oggi dove è stato caporedattore centrale e si è occupato di cronaca, cultura, musica e attualità. Oggi è collaboratore di Yoga Journal, su cui ogni mese cura con Elia Perboni la rubrica La mia pratica. Appassionato di religioni, ha svolto studi di Storia, di Scienze Politiche e di Teologia della Riforma. È 1° Chieh di T'ai chi ch'uan

(Scuola Chang Dsu Yao) e ha studiato nel corso di formazione per insegnanti yoga dell'Afy. Con Elia Perboni ha scritto Yogananda mi ha cambiato la vita (Ananda Edizioni), la conferenza-spettacolo Yogananda Revolution Experience e recita nella commedia My Sweet George. È il curatore del libro di Antonio Nuzzo I doni dello yoga (Morellini-Yoga Journal).

### **DAVIDE MONGUZZI**

Dopo una formazione artistica e un'esperienza come graphic designer e art director ha sviluppato un interesse ad ampio raggio sui metodi e le discipline per la salute e il benessere naturale.

Nell'arco degli anni sperimenta personalmente molte tecniche e fonda il portale web [www.olisticmap.it](http://www.olisticmap.it), la prima guida ragionata dedicata al mondo delle discipline olistiche, bio-naturali e delle medicine non convenzionali.

Crea, progetta e realizza la comunicazione visiva e istituzionale di eventi, festival, scuole, e centri culturali del settore olistico.

Realizza la rivista Arte di Essere periodico di spiritualità, nuove scienze, arti e benessere. Partecipa alla realizzazione di molte edizioni di Festival Yoga e olistici nazionali ed è fondatore e responsabile strategico di OlisFestival, primo festival olistico della città di Milano. È fondatore della testata editoriale [OlisticNews.it](http://OlisticNews.it). Collabora in modo stretto con molte realtà istituzionali del settore olistico.

### **ANTONIO MORANDI**

Dr. Antonio Morandi, medico specialista in neurologia, è presidente di Ayurvedic Point, Scuola di Medicina Ayurvedica e Presidente della Società Scientifica Italiana di Medicina Ayurvedica (S.S.I.M.A.).

La sua esperienza professionale va dalla ricerca sperimentale e clinica condotta in Università e Ospedali negli Stati Uniti ed in Italia, alla formazione psicoterapica. I suoi interessi di ricerca sono sempre stati rivolti ai meccanismi alla base del processo di invecchiamento e del ruolo della psiche nella genesi delle malattie. Il Dr. Morandi è attualmente Membro del Gruppo di Lavoro dell'Organizzazione Mondiale di Sanità sulle Linee Guida per la Pratica dell'Āyurveda, Membro del Gruppo di Lavoro dell'Organizzazione Mondiale di Sanità sulla revisione delle Linee Guida per l'Insegnamento dell'Āyurveda, Docente al Corso Elettivo "Introduzione all'Āyurveda" della Facoltà di Medicina, Università Statale di Milano. È stato creatore e Direttore Scientifico della serie di Congressi Internazionali di Āyurveda "Āyurveda: il senso della vita" tenutosi a Milano nel 2009 a Trisshur nel 2010 e di nuovo

a Milano nel 2016. Inoltre è Membro della Commissione Medicine Non Convenzionali dell'Ordine dei Medici della Provincia di Milano, Lecturer in Āyurveda presso Università italiane e straniere, Autore di numerose pubblicazioni e membro di diversi Comitati Scientifici di Riviste Scientifiche. Dirige il Centro di Medicina Ayurvedica "Ayurvedic Point" a Milano.

### **ANTONIO NUZZO**

Allievo diretto sin dal 1970 di André, di cui ha tradotto tre testi di *haṭha yoga* e di Denise Van Lysebeth. Testimonial nel 1973 della prima Assemblea dell'Unione Europea Yoga; ideatore, fondatore e promotore nel 1974 della F.I.Y. e nel 1977 della prima scuola in Italia di formazione per insegnanti yoga. Entra in sintonia perfetta con l'insegnamento di Swami Satyananda Saraswati di Munger e ne diventa seguace sin dal 1975. Ha avuto il grande privilegio di incontrare tanti grandi Maestri indiani durante le lunghe permanenze in Europa e in India. Nel 1977 incontra Krishnamurti e nell'1986 Vimala Thakar, grande ricercatrice del profondo, in diversi soggiorni in Europa e in India che lo porta a sperimentare il silenzio e il mistero che lo abita.

Autore del libro "I Doni dello Yoga - per praticare una vita piena".

**FRANCESCA PALOMBI** - Insegnante della Federazione Mediterranea Yoga, è curatrice, coordinatrice e Art Director della pagina web Integral Yoga Tantra. Graphic designer, consegue nel 2010 l'abilitazione all'insegnamento dello yoga con Antonio Nuzzo, con il quale approfondisce ancora lo studio dello haṭha-yoga, prānāyāma, prānāvīdya e yoga nidrā. Attraverso l'associazione Athayoganusasanam diffonde lo yoga della tradizione Swami Sivananda di Rishikesh attraverso suoi diretti discepoli con corsi, conferenze e seminari. Ha collaborato con il CSYR con corsi di yoga per bambini ed adolescenti. Ha partecipato più volte allo Yoga Festival di Milano, Roma e Catania con più workshop e con il progetto "Primi Passi". Art Director per la FMY. Partecipa nel 2019 al Convegno Internazionale dell'Unione Europea organizzato dalla FMY in Italia. Ideatrice e promotrice della Notte Bianca dello Yoga e de 'IlMioFestival". Insegna regolarmente haṭha yoga a Roma. E' assistente ai corsi di formazione di Antonio Nuzzo. Conduce Seminari di Yoga in Italia e in Grecia.

### **GIANNI PELLEGRINI**

Insegna Filosofie e religioni dell'India e Lingua e letteratura sanscrita al Dipartimento di Studi Umanistici dell'Università di Torino. Dopo 12 anni di studio in India, all'Università Sanscrita di Varanasi, ha conseguito

il titolo tradizionale di Vedāntācārya. Tra i suoi interessi vi sono l'Advaita Vedānta, il Nyāya, la tradizione commentariale degli Yogasūtra, il Tantra della Śrīvidyā, la mitologia e la situazione delle scuole tradizionali indiane nell'epoca contemporanea. Il dott. Pellegrini è autore di numerosi saggi riguardanti i suddetti argomenti.

**ELIA PERBONI** giornalista e autore, ha cominciato nel 1976 con la pionieristica esperienza radiofonica delle prime emittenti "libere" (Free Radio e Radio Regione diretta da Mario Luzzatto Fegiz). Successivamente si è occupato di musica e spettacoli al Corriere d'Informazione e dal 1979, per oltre trent'anni, al Corriere della Sera. Ha collaborato con diversi periodici e ha proseguito parallelamente l'attività radiofonica con Radiodue e Raistereodue. Dal 1980 ha realizzato inchieste televisive dedicate all'arte musicale per la neonata Rai 3 dalla sede di Milano. Dal 1992 al 2004 è stato nella redazione di TvSette, allegato del Corriere della Sera. È autore e curatore di alcuni volumi tra i quali il Dizionario della musica pop-leggera italiana (Gammalibri, 1984) e Settanta a settemila con Pietruccio Montalbetti (2014). Oggi è collaboratore di Yoga Journal, su cui ogni mese cura con Mario Raffaele Conti la rubrica La mia pratica. Con Conti ha scritto Yogananda mi ha cambiato la vita (Ananda Edizioni), la conferenza-spettacolo Yogananda Revolution Experience e recita nell'acommedia My Sweet George.

### **WILLY VAN LYSEBETH**

Figlio di André Van Lysebeth, pioniere della diffusione dello Yoga in Europa, Willy lo insegna dal 1970. Esercita anche la professione di psicoanalista (di bambini ed adulti). Integrando in se stesso, sia lo Yoga che la psicoanalisi, l'Autore tuttavia, le mantiene distinte, nella loro propria specificità.

### **WANDA VANNI**

Wanda Vanni - Inizia il suo cammino nello Yoga nel 1965. Frequenta il primo ISFIY organizzato dalla F.I.Y. e ne diventa insegnante. Segue gli insegnamenti di grandi Maestri, quali: Swami Satchidananda, Sri Chidananda, Swami Satyananda di Monghir, T.K.V. Desiikachar, Dr. Bole, Dr. Garote, Swami Yogasvarupananda, Yogacharya Janakiraman di Bangalore. Si reca in India per incontrare Vimala Thakar, i cui insegnamenti segnano profondamente la sua vita e la sua ricerca. Ha seguito inoltre il messaggio di Gerard Blitz, André e Willy Van Lysebeth e dal 1977 ad oggi segue con la stessa passione ed entusiasmo, l'insegnamento di Antonio Nuzzo, suo irrinunciabile Maestro di Yoga e di vita.

Ha fondato nel Dicembre 2000 la Federazione Mediterranea Yoga , membro dell'Unione Europea di Yoga e Patrocinata dal Dipartimento di Discipline Umanistiche dell'Università di Catania, di cui è Presidente e membro della Commissione Pedagogica Federale. Insegna a Catania, a Parigi, presso la Scuola di Formazione Van Lysebeth e Milano nel Corso di Formazione A.F.Y. " Tradizione André Van Lysebeth" e conduce Seminari di Yoga in Italia e all'estero.



## **ĀSANA E PRĀṆĀYĀMA**

### **LUNEDÍ ORE 19.30-21.00 - ĀSANA**

"Gli Yoga Sūtra di Patañjali,  
attraverso la pratica dello haṭha yoga"

### **MERCOLEDÍ ORE 7.30-9.00 - PRĀṆĀYĀMA**

Dal Prānāyāma grossolano,  
al prānāyāma sottile

### **GIOVEDÍ ORE 18.30-20.00 - ĀSANA**

"Āsana, l'arte di ascoltare il corpo.

Un viaggio dal corpo materia al corpo di energia"

### **VENERDÍ ORE 7.0-8.30 - PRĀṆĀYĀMA**

Risveglio energetico purificante,  
del corpo materia e del corpo sottile

## **INFO E ISCRIZIONI**

SEMINARI, CORSI, ILMIOFESTIVAL

FRANCESCA PALOMBI

MAIL. FRANCESCAPALOMBI4@GMAIL.COM

TEL. 347 7565758

WWW.ATHAYOGANUSASANAM.IT

WWW.INTEGRALYOGATANTRA.IT

INSTAGRAM: FRANCESCAPALOMBI\_YOGA

