

# YOGA DELLA LONGEVITÀ

**Meditazione, movimento consapevole e nutrimento  
nelle antiche sapienze fra Oriente e Occidente**

## Obiettivo

**Il corso integra le antiche sapienze di yoga, meditazione, alimentazione e le moderne conoscenze medico scientifiche della fisiologia e della cura del corpo**, in un incontro di antiche e moderne sapienze sulla salute e la longevità.

L'intento è quello di fornire ai partecipanti un panorama esaustivo di nozioni teoriche e pratiche, che affonda le radici nel passato, avendo consapevolezza del presente.

**Il corso è arricchito dalla componente medica attraverso interventi di specialisti che forniranno nozioni di carattere anatomico e aggiornamenti sulle aggiornate ricerche scientifiche.**

Sempre più studi dimostrano che opportune scelte nutrizionali e calibrati programmi di esercizio fisico, associati a tecniche di respirazione e di meditazione, sono essenziali per prevenire l'accumulo di danno molecolare e cellulare che, nel tempo, conduce allo sviluppo di molteplici malattie croniche degenerative e al decadimento psicofisico.

Gli insegnanti di yoga riceveranno una **formazione consapevole e universale**, che abbraccia le conoscenze di Oriente e Occidente, di passato e presente, in un comune obiettivo: **lo yoga della longevità per l'equilibrio di corpo, mente e anima.**

## Modalità di svolgimento

Il corso ha la durata di **300 ore (250 + 50)**.

Nello specifico:

**12 week-end strutturati in moduli tematici** (uno per ogni week-end) + **un ritiro residenziale di 7 giorni consecutivi** presso la Villa La Mausolea (Soci, Ar), sede toscana dell'Associazione La Grande Via.

Possibilità di frequenza anche dei singoli moduli (posti limitati, prenotazione obbligatoria).

## Certificazione rilasciata

**RYS Yoga Allianz 250 Plus**

## A chi si rivolge

Il corso di formazione è aperto a tutti i **praticanti in possesso del certificato di formazione di 200/250 ore di qualsiasi scuola yoga.**

I partecipanti devono nutrire l'interesse ad approfondire le loro conoscenze *in modo integrato*.

## Iscrizione

Inviare a [info@lagrandevia.it](mailto:info@lagrandevia.it)

- il proprio **Curriculum Vitae**
- il **diploma 200/250 ore** di insegnante yoga
- una **lettera di presentazione e motivazionale**

## Costo

Costo totale dei 12 moduli tematici: **€ 3.100**

+ residenziale intensivo di 7 giorni presso Villa La Mausolea (escluso dal totale, per info contattare: [info@lagrandevia.it](mailto:info@lagrandevia.it)).

Il costo non include vitto e alloggio. È possibile **riservare camere e pasti a tariffe convenzionate** presso la Villa La Mausolea durante la durata del master. Se si desidera prenotare, contattare: [mausolea@lagrandevia.it](mailto:mausolea@lagrandevia.it) - 349 4219837.



È possibile frequentare anche i singoli moduli (numero limitato, previa prenotazione).

### **Sede del corso**

Villa La Mausolea – Località Soci – Bibbiena (AR).

Nei mesi di gennaio e febbraio la location potrebbe subire variazioni.

### **PROGRAMMA**

**Pasti:** colazione – pranzo – cena di cucina Macromediterranea®

*N.B. Il programma è indicativo e potrebbe subire variazioni.*

### **Primo Modulo**

#### **La cultura indiana e l'etica dello yoga**

**Insegnanti: Antonio Nuzzo – Dottor Franco Berrino – Lucia Vigiani – Vittorio Calogero**

**Antonio Nuzzo** inizia a praticare yoga nel 1963 all'età di sedici anni. Nel 1969 viene iniziato alla meditazione da Mataji Hiridayananda, diretta discepola di Swami Sivananda di Rishikesh. Nel 1970 incontra André Van Lysebeth e per quindici anni approfondisce con lui le tecniche di hatha e tantra yoga. Tra i suoi maestri, Swami Satyananda di Monghyr, Swami Satchidananda, Swami Gitananda di Lawspet e Vimala Thakar. Dal 2000 è socio onorario, vicepresidente e membro del comitato pedagogico della Federazione Mediterranea Yoga. A Roma insegna presso il Centro Studi Yoga.

**Franco Berrino** si laurea in Medicina nel 1969 e si specializza in Anatomia patologica; dopo un breve periodo di pratica clinica e patologica, si dedica all'epidemiologia dei tumori, prima con l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro in Africa, poi, dal 1975 al 2014, all'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, dove dirige il Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva. È autore o co-autore di oltre 400 pubblicazioni scientifiche. Promuove lo sviluppo dei registri tumori in Italia e coordina i registri tumori europei per lo studio della sopravvivenza dei malati neoplastici nei differenti Paesi e delle ragioni delle differenze di sopravvivenza (Progetto EUROCARE). Realizza studi con la collaborazione di decine di migliaia di persone (Progetti ORDET ed EPIC), i cui risultati gli consentono di promuovere sperimentazioni per modificare lo stile di vita allo scopo di prevenire i tumori e le altre malattie degenerative frequenti nel mondo occidentale, nonché le recidive (progetti DIANA). Attualmente è responsabile del progetto MeMeMe, una sperimentazione clinica finanziata dallo European Research Council per prevenire l'incidenza delle malattie croniche associate all'età. Nel 2015 fonda con la giornalista Enrica Bortolazzi l'Associazione La Grande Via per promuovere la prevenzione e la longevità in salute attraverso il cibo sano, il movimento e la vita spirituale.

**Lucia Vigiani** è insegnante di yoga e naturopata diplomata presso la scuola SIMO (Italia), formata come counselor presso la University of the Islands (USA) con specializzazione in Psicologia e Dialogo delle Voci. Si occupa attivamente di problematiche sociali e ambientali e fa parte del consiglio direttivo di "Un Tempio per la Pace". Da molti anni insegna yoga secondo la Tradizione dei Maestri Himalayani e si reca periodicamente in India, all'Ashram di Rishikesh, per aggiornamenti e per approfondire la propria pratica personale. Per molti anni partecipa al Consiglio Direttivo dell'Himalayan Yoga Institute di Firenze. Dal 2006 fa parte della Commissione

Didattica della Scuola di Formazione Insegnanti di Yoga e Meditazione e del percorso di Educazione Continua Permanente.

**Vittorio Calogero** laureato in giurisprudenza e funzionario dell'ufficio legale di una compagnia di assicurazioni, lascia il suo impiego quattro decenni fa per dedicarsi alla pratica e allo studio dello Yoga. Nel 1985 si perfeziona in Yoga Dinamico dopo un tirocinio semestrale in Giappone, sotto la guida del Maestro Masahiro Oki. Da allora insegna questa disciplina in Italia, in Europa e in America, continuando studi e ricerche e interessandosi a ogni esperienza utile alla salute e allo sviluppo del potenziale umano, come lo Shiatsu e altre tecniche di lavoro sul corpo e la mente.

#### **Giovedì 12 marzo 2020**

17.00: Arrivo dei partecipanti.

17.30: Presentazione dell'associazione La Grande Via e del Master Yoga della Longevità (docenti, programma e obiettivi).

19.00: Cena di benvenuto.

21.00: Meditazione con il dottor Franco Berrino

#### **Venerdì 13 marzo 2020**

07.00: Pratica di Yoga con Vittorio Calogero

08.30: Colazione

10.00: *Storia dell'uomo e del cibo; il cibo che cura;* con il dottor Franco Berrino

12.30: Pranzo

14.00: Pratica di yoga con Vittorio Calogero

15.30: *Etica del cibo;* con il dottor Franco Berrino

19.00: Cena

20.30: Meditazione e mantra con Vittorio Calogero

#### **Sabato 14 marzo 2020**

07.00: Pratica di Yoga con Lucia Vigiani

08.30: Colazione

09.30: *Antiche sapienze dell'India: cultura generale* con Antonio Nuzzo

10.30: *Asana e filosofia dell'hatha yoga* con Antonio Nuzzo

12.00: Pranzo

14.00: *Etica dello Yoga: yama e niyama* con Antonio Nuzzo

15.30: *Asana e filosofia dell'hatha yoga* con Antonio Nuzzo

19.00: Cena

20.30: *Cibo del corpo e dell'anima* con il dottor Franco Berrino

#### **Domenica 15 marzo 2020**

07.00: Pratica di Yoga con Lucia Vigiani

08.30: Colazione

10.00: *Domande e chiarimenti* con dott. Franco Berrino e Lucia Vigiani

12.00: Pranzo

15.00: Conclusione del modulo

#### **Secondo Modulo**

**Yoga terapeutico: lo yoga del silenzio**

**Insegnanti: Carla Nataloni - Dottor Leonardo Paoluzzi**

**Carla Nataloni** si avvicina allo Yoga all'età di nove anni grazie a sua nonna. Responsabile delle vendite e poi consulente di gestione per ditte che operano nel campo della moda a livello internazionale, vive in Francia e nel 2006 decide di dedicarsi alla divulgazione della sua prima passione, lo yoga. Dal 1993 si reca ogni anno in India, pratica con Maestri di diverse tradizioni yoga, partecipa ai ritiri di meditazione Vipassana, a corsi di cucina vegetariana, studia Vedanta con Mansoor, che diventa il suo Maestro e la inizia allo Yoga del Silenzio, infine le propone di diventare insegnante. Nel 2002 consegue il titolo di Yoga Siromani nella scuola del Maestro Sivananda, si perfeziona in Ayurveda Nutrition and Diagnosis, in massaggio Thai di Yogaterapia applicata, in Yoga per bambini, in Yoga sulla sedia. Collabora, dal 2005 al 2015, con alcuni centri e ashram Yoga Vedanta Sivananda, in India e in Italia e con la Casa delle Donne e il Centro Anti Violenza di Viareggio. Dal 2016 studia con Dinah Rodrigues e diventa insegnante certificata di Yoga Ormonale, che diffonde in Italia e in Europa con corsi e laboratori per uomini, donne e persone diabetiche. È parte del gruppo di ricerca internazionale di verifica degli effetti di questa pratica sul livello della glicemia. Cura l'edizione italiana del libro di Dinah Rodrigues, *Yoga Ormonale per la salute della donna* (Fabbri Editore, 2019).

**Leonardo Paoluzzi** si laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli studi di Perugia nel 1974 e dal 1976 si dedica allo studio e all'applicazione dell'agopuntura, dopo aver conseguito un attestato abilitativo. Da allora frequenta corsi specialistici presso le più importanti scuole francesi di Medicina Tradizionale Cinese; fonda in Italia scuole di agopuntura attraverso la Società Umbra di Agopuntura istituendo corsi a essa dedicati. Autore di numerosi libri sulla materia, amplia successivamente le sue conoscenze integrandole con l'acquisizione dei fondamenti della fitoterapia classica, dando vita nel 1990 a un testo unico nel suo genere che tratta le piante occidentali alla maniera orientale, legandole all'energia in esse contenuta. Insegna Agopuntura e Medicina cinese all'università di Urbino, poi Fitoterapia all'università di Siena. Recentemente, insieme ad altri colleghi, fonda la SIROE, Società Italiana di Ricerca sugli Oli Essenziali. È consigliere della Società Italiana di Fitoterapia. Dirige due testate mediche: dal 1987 *TMA/Tecniche Mediche Associate*, dal 2016 *CIBUS*. Oggi è direttore scientifico dell'Istituto Superiore di Ricerca in Medicina Tradizionale e Antropologia, referente consiliare dell'Ordine dei Medici di Terni per le medicine non convenzionali e rappresentante presso la regione Umbria.

### **Venerdì 3 aprile 2020**

14.00: Arrivo dei partecipanti

14.30: *La conquista della pace interiore. Cos'è il silenzio?* con Carla Nataloni

16.30: Lezione con il dottor Leonardo Paoluzzi

18.30: *Pratica di yoga del silenzio. Gli stati di rilassamento* con Carla Nataloni

19.00: Cena

20.30: Meditazione con Carla Nataloni

### **Sabato 4 aprile 2020**

07.00: Tecniche di pranayama con Carla Nataloni

08.30: Colazione

10.00: Lezione con il dottor Leonardo Paoluzzi

12.30: Pranzo

14.30: *Camminata in silenzio* con Carla Nataloni

16.00: Pratica di yoga con Carla Nataloni

19.00: Cena

20.30: Meditazione con Carla Nataloni

### **Domenica 5 aprile 2020**

07.00: Pratica di Yoga, il Saluto al Sole, con Carla Nataloni

08.30: Colazione

10.00: Lezione con il dottor Leonardo Paoluzzi

12.30: Pranzo

15.00: Conclusione del modulo

### **Terzo Modulo**

#### **Insegnamenti di Ayurveda**

#### **Insegnanti: Shanti Brancolini - Lara Muraro**

**Lara Muraro** insegna Yoga e Meditazione, è naturopata e terapeuta in Ayurveda. Frequenta la Scuola di Medicina ayurvedica "Ayurvedic Point di Milano", l'Himalayan Institute di Firenze, e si diploma come insegnante yoga e meditazione della Tradizione Himalayana di Swami Rama e Swami Veda Bharati. Frequenta il MB-EAT (Mindfulness Based Eating Awareness Training) presso la Mindful Eating Training con Andrea Lieberstein per offrire percorsi di consapevolezza e conoscenza di sé nel rapporto con il cibo e il proprio corpo. Oggi insegna yoga e meditazione, offre percorsi di Ayurveda, stile di vita, cucina ayurvedica e percorsi di Mindful Eating, alimentazione consapevole. Sta frequentando il Master universitario di I livello "Meditazione e Neuroscienze" presso l'Università di Udine.

**Shanti Brancolini** insegna yoga dal 2004; si forma in Italia, in India e in America. Il suo ampio percorso di formazione e ricerca include alcuni anni vissuti negli ashram. Ispirata dagli insegnamenti di Pandit Vamadeva Shasti, elabora il metodo Yoga su Misura, che permette di applicare le tecniche dello yoga tenendo conto dei principi dell'Ayurveda, quindi delle caratteristiche dell'allievo, in modo innovativo e allo stesso tempo coerente con la tradizione. È fondatrice di PassioneYoga.it, blog leader in Italia di yoga ed è direttrice dell'Accademia Yoga su Misura, scuola triennale per la formazione di insegnanti yoga.

### **Venerdì 1 maggio 2020**

14.00: *Yoga e Ayurveda* con Lara Muraro

16.00: *Yoga e Ayurveda tra oriente e occidente. I cinque elementi e i tre dosha: qualità e caratteristiche in equilibrio e in squilibrio. Ciclicità degli elementi nei diversi momenti della vita, dell'anno e dei giorni* con Shanti Brancolini

19.00: Cena

20.30: Meditazione con Lara Muraro

### **Sabato 2 maggio 2020**

07.00: *Pratica di Yoga inerente alla stagione in corso e condivisione* con Shanti Brancolini

09.00: Colazione

10.00: *Insegnamenti di Ayurveda* con Lara Muraro

12.30: Pranzo

14.00: *Insegnamenti di Ayurveda* con Lara Muraro

16.00: *Esempi di lezioni base per ogni elemento/costituzione/stagione - Dinacharya e Ritucharya: le routine giornaliera e annuale* con Shanti Brancolini

19.00: Cena

20.30: Meditazione con Lara Muraro

### **Domenica 3 maggio 2020**

07.00: *Pratica di Yoga inerente alla stagione in corso e condivisione* con Shanti Brancolini

09.00: Colazione

10.00: *Le tre cause di malattia e le tre vie di guarigione secondo l'Ayurveda - Sadhana: la pratica spirituale* con Shanti Brancolini

12.30: Pranzo

15.00: Conclusione del modulo

### **Quarto Modulo**

#### **Insegnamenti di medicina tradizionale cinese**

**Insegnanti: Francesca Cassia - Roberto Milletti - Dottor Marco Montagnani**

**Francesca Cassia** è uno dei 14 Yoga Alliance International Australia: dedica la sua vita ad approfondire e diffondere questo processo di acquisizione di consapevolezza e mutamento dove corpo e mente si fondono in un continuo gioco dinamico fino a raggiungere un perfetto equilibrio. È cofondatrice di Odaka Yoga, e il suo percorso si arricchisce nel tempo con l'insegnamento in molte parti del mondo, contribuendo alla realizzazione dei Corsi di Formazione Insegnanti Odaka Yoga® riconosciuti da Yoga Alliance, insieme a Roberto Milletti. Collabora con lo staff medico delle cliniche private Mater Dei e Paideia per preparare il corpo e la mente della futura mamma a travaglio, nascita e post-parto. Attraverso le tecniche di rilassamento e gestione dello stress favorisce la creazione di un legame profondo fra mamma e bambino. Recentemente è divenuta caporedattore di *Yoga Alliance International Journal* online. Vanta un'esperienza ventennale nella formazione degli insegnanti Odaka. È stata riconosciuta Master Yoga Platinum dalla Yoga Alliance International Australia e Italia e Continual Educator.

**Roberto Milletti** è leader e cofondatore di Odaka Yoga®, uno dei 14 Yoga Alliance International Australia: Master Yoga Platinum, è stato presentato su *Om Yoga Magazine UK* come uno dei tre leader mondiali nelle nuove forme contemporanee di yoga. Insegna in studi e festival di yoga in tutto il mondo. Ha creato una forma innovativa di yoga che integra arti marziali, Zen e posture yoga tradizionali, basato sulla dinamica del movimento dell'oceano e sui ritmi del corpo: uno stile di yoga fluido, che porta a fondersi nella forma liquida del corpo rendendo il praticante libero da vincoli e dotato della capacità di trasformare e scoprire nuove forme in se stesso. È un maestro di come abbracciare il flusso e spostare il Ki (il potere interiore) per aprire gli studenti a infinite possibilità, vivendo secondo il mantra "Non siamo qui per fare yoga, siamo qui per diventare yoga".

**Marco Montagnani** fin da giovanissimo si dedica allo studio della filosofia orientale e della Medicina tradizionale cinese. Si diploma in Medicina tradizionale Cinese presso la scuola Superiore di Specializzazione della città di Minxi della provincia di Fujian (Cina) e in Fitoterapia Clinica presso L'Università di Viterbo. È iscritto alla Società Italiana Fitoterapia clinica (SIFIT). Docente di Medicina tradizionale cinese e Filosofia Taoista presso la scuola di Agopuntura della città di Firenze, è tecnico di Qigong Terapeutico e MTC presso ASL 10 di Firenze Area nord ovest, Centro di Riferimento Regionale Toscana in MTC il Fior di Prugna. Insegnante di Respirazione terapeutica presso L'Università degli Studi di Firenze al Master in Agopuntura, Facoltà di Farmacologia, si laurea in Medicina Naturale presso l'Università -Central Pacific University U.S.A. È docente di Tuina e Qigong presso la Federazione Italiana Scuole Tuina e Qigong F.I.S.T.Q., di Medicina cinese e Qigong presso la Scuola di Agopuntura di Palermo e di Medicina cinese presso la Scuola di Agopuntura di Cagliari. Autore del libro *La medicina Naturale* (Casa Editrice Ambrosiana), è membro del Comitato editoriale della Rivista Italiana di Agopuntura della SIA



(Società Italiana Agopuntura). Collaboratore scientifico di alcune riviste di settore (*Bio Benessere, Salute & Arti d'Oriente, Mente e cervello* ecc.), è relatore a molti convegni nazionali e partecipa a numerose trasmissioni televisive nazionali ed estere. È Membro della Commissione regionale esaminatrice e didattica della FIWUK (Federazione Italiana Wushu Kung Fu) del C.O.N.I., Presidente del Centro studi Discipline Orientali Vinci Firenze, Presidente per il settore arti marziali cinesi del Centro Sportivo Italiano C.S.I della Toscana. In ottobre 2012 è stato insignito dal C.O.N.I. della palma di bronzo al merito tecnico. Dal 2009 al 2013 è delegato regionale toscano per il C.O.N.I. (F.I.W.U.K).

### **Venerdì 19 giugno 2020**

14.00: *Il Tao del cibo* con il dottor Marco Montagnani

17.30: *Fascia Flow* con Francesca Cassia e Roberto Milletti

19.00: Cena

20.30: *Fascia Flow* con Francesca Cassia e Roberto Milletti

### **Sabato 20 giugno 2020**

07.00: *Waves & Spirals* con Francesca Cassia e Roberto Milletti

08.30: Colazione

10.00: *Antiche sapienze: MTC* con il dottor Marco Montagnani

12.30: Pranzo

15.00: *Waves & Spirals* con Francesca Cassia e Roberto Milletti

19.30: Cena

20.30: *Vortici e torsioni* con Francesca Cassia e Roberto Milletti

### **Domenica 21 giugno 2020**

07.00: *Vortici e torsioni* con Francesca Cassia e Roberto Milletti

08.30: Colazione

10.00: *MTC - il taoismo* con il dottor Marco Montagnani

12.30: Pranzo

15.00: Conclusione del modulo

## **Quinto Modulo**

### **La via della meditazione**

**Insegnanti: Axel Bayer – Dottor Franco Berrino**

**Axel Bayer** è monaco benedettino camaldolese del Sacro Eremo di Camaldoli (AR). Si laurea in Lingue, Lettere e Teologia, pratica yoga e meditazione da oltre vent'anni ed è insegnante di yoga e di meditazione dell'Himalayan Yoga Institute, fondato da Swami Rama. Dopo il diploma, trascorre un periodo di approfondimento e di pratica intensa a Rishikesh in India. È autore del libro *Meditazione (Appunti di Viaggio)* che, partendo dalla preghiera pura di Evagrio Pontico, cerca di evidenziare i punti di contatto tra diversi metodi di meditazione presenti sia nella tradizione cristiana sia in altre tradizioni religiose. Da molti anni propone corsi di meditazione e iniziative che mettono in dialogo la tradizione cristiana con la sapienza dell'Oriente.

**Franco Berrino** si laurea in Medicina nel 1969 e si specializza in Anatomia patologica; dopo un breve periodo di pratica clinica e patologica, si dedica all'epidemiologia dei tumori, prima con l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro in Africa, poi, dal 1975 al 2014, all'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, dove dirige il Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva. È autore o co-autore di oltre 400 pubblicazioni scientifiche. Promuove lo sviluppo dei registri tumori

in Italia e coordina i registri tumori europei per lo studio della sopravvivenza dei malati neoplastici nei differenti Paesi e delle ragioni delle differenze di sopravvivenza (Progetto EURO CARE). Realizza studi con la collaborazione di decine di migliaia di persone (Progetti ORDET ed EPIC), i cui risultati gli consentono di promuovere sperimentazioni per modificare lo stile di vita allo scopo di prevenire i tumori e le altre malattie degenerative frequenti nel mondo occidentale, nonché le recidive (progetti DIANA). Attualmente è responsabile del progetto MeMeMe, una sperimentazione clinica finanziata dallo European Research Council per prevenire l'incidenza delle malattie croniche associate all'età. Nel 2015 fonda con la giornalista Enrica Bortolazzi l'Associazione La Grande Via per promuovere la prevenzione e la longevità in salute attraverso il cibo sano, il movimento e la vita spirituale.

### **Venerdì 17 luglio 2020**

14.00: Lezione con il dottor Franco Berrino

16.00: *Il sentiero regale 1: La posizione seduta* con Axel Bayer

18.00: Meditazione con Axel Bayer

19.00: Cena

20.30: *Il sentiero regale 2: Prāṇāyāma* con Axel Bayer

### **Sabato 18 luglio 2020**

06.30: Pratica di Yoga e meditazione con Axel Bayer

08.30: Colazione

10.00: Lezione con il dottor Franco Berrino

12.30: Pranzo

14.30: Lezione con il dottor Franco Berrino

16.30: *Il sentiero regale: I processi interiori* con Axel Bayer

18.00: Meditazione con Axel Bayer

19.00: Cena

20.30: *Satsang* con Axel Bayer

### **Domenica 19 luglio 2020**

06.30: Pratica di Yoga e meditazione con Axel Bayer

08.30: Colazione

10.00: *Tecniche di rilassamento e yoga Nidra* con Axel Bayer

12.30: Pranzo

15.00: Conclusione del modulo

### **RESIDENZIALE 1 SETTIMANA AGOSTO**

Da lunedì ore 14.00 a domenica ore 14.00: lezioni teorico pratiche di yoga, meditazione e corsi di cucina Macromediterranea®.

### **Sesto Modulo**

#### **Lo yoga del cervello e le neuroscienze**

**Insegnanti: Laretta Azzano - Dottor Franco Berrino**

**Laretta Azzano** è insegnante di Hatha Yoga e Tai chi, floriterapeuta ed esperta di meditazione e tecniche di liberazione emozionale. Si è formata con il fondatore del Consejo Cultural Mundial e dell'Università Albert Einstein di Città del Messico, Dr José Rafael Estrada Valero, per il quale ha lavorato per dodici anni in Messico, Costa Rica e Panama per trasmettere in scuole, ospedali, banche e aziende il programma di sviluppo umano "Educación de valores". È ideatrice del



metodo Choosing Love, una realtà di coaching che sostiene l'individuo in una maggior consapevolezza delle proprie potenzialità e nel raggiungimento di sviluppo e realizzazione in ogni ambito. In Italia, dal 2002, offre le proprie consulenze a privati, malati oncologici e in centri diurni Alzheimer USL1 Umbria insegnando tecniche di meditazione, riequilibrio emozionale, gestione dello stress, coerenza cardiaca e ginnastica cerebrale per il potenziamento cognitivo.

### **Venerdì 28 agosto 2020**

14.00: *Mente e ambiente* con il dottor Franco Berrino

16.00: *Antichi insegnamenti yoga e moderne ricerche sulla neurogenesi* con Laretta Azzano

19.00: Cena

20.30: Meditazione con Laretta Azzano

### **Sabato 29 agosto 2020**

07.00: Pratica di yoga con Laretta Azzano

08.30: Colazione

10.00: Lezione con il dottor Franco Berrino

12.30: Pranzo

14.00: Lezione con il dottor Franco Berrino

16.00: *Pratiche che influenzano i circuiti neurali* con Laretta Azzano

19.00: Cena

20.30: Meditazione con Laretta Azzano

### **Domenica 30 agosto 2020**

07.00: *Pratica di yoga, comportamenti e stati emotivi* con Laretta Azzano

08.30: Colazione

10.00: Lezione con il dottor Franco Berrino

12.30: Pranzo

15.00: Conclusione del modulo

## **Settimo Modulo**

### **Lo yoga della terza età**

**Insegnanti: Alessandra Cocchi - Dottor Antonino Frustaglia**

**Alessandra Cocchi:** sociologa, insegnante di Integral Yoga®, formatrice di Yoga Accessibile, yogatherapist certificata dall'International Association of Yoga Therapists (IAYT). Si forma in Europa e negli Stati Uniti presso l'Integral Yoga di Swami Satchidananda. Affianca all'insegnamento l'attività di co-docenza presso i corsi di formazione per insegnanti Integral Yoga in Italia e Portogallo. Diviene formatrice per l'Europa dello Yoga Accessibile, movimento che si propone di ripensare la pratica Yoga affinché possa raggiungere persone con ridotta attività e mobilità fisica (terza età, disabilità, condizioni patologiche, disturbi mentali, emarginazione sociale). Approfondisce nel contempo le tematiche riguardanti l'applicazione di supporto terapeutico dello Yoga attraverso specializzazioni che combinano know-how specialistici (per esempio in ambito cardiovascolare e oncologico) e studi filosofici. È tra le prime a ottenere in Europa la certificazione ufficiale di "Yogatherapist" da parte di IAYT. I filoni congiunti dello Yoga Accessibile e della Yogaterapia trovano un campo eletto di applicazione clinica grazie all'incontro con il prof. Antonio Di Sabatino (Policlinico San Matteo e Università di Pavia) con il quale vengono avviati studi osservazionali volti a valutare l'impatto dello yoga sulla salute, con particolare riferimento alle patologie gastrointestinali e non solo.

**Antonino Frustaglia** è nutrizionista e diplomato in Agopuntura tradizionale cinese. Direttore Medico Emerito e consulente come cardiologo dell'Istituto P. Redaelli di Vimodrone (Milano), è stato professore a contratto in Geriatria dell'Università degli studi di Pavia e Bicocca di Milano. È invitato in diverse trasmissioni televisive nazionali e locali per trattare i temi della salute. Formatore e coach, è autore di libri e pubblicazioni a carattere scientifico.

### **Venerdì 11 settembre 2020**

14.00: *Alimentazione per la terza età* con il dottor Antonino Frustaglia

19.00: Cena

20.30: Meditazione e rilassamento

### **Sabato 12 settembre 2020**

07.00: Pratica di Yoga Accessibile Integrata

08.30: Colazione

10.00: *Cibo e patologie della terza età* con il dottor Antonino Frustaglia

12.30: Pranzo

14.00: *Principi e metodologie per uno Yoga Accessibile* con Alessandra Cocchi

16.00: *Laboratorio esperienziale*

19.00: Cena

20.30: Meditazione

### **Domenica 13 settembre 2020**

07.00: Pratica di Yoga Accessibile Integrata

08.30: Colazione

10.00: *La filosofia Yoga a supporto di uno Yoga Accessibile* con Alessandra Cocchi

12.30: Pranzo

15.00: Conclusione del modulo

## **Ottavo Modulo**

### **Yoga terapeutico: la colonna vertebrale**

#### **Insegnate: Mario Longhin - Dottoressa Camilla Piantanida**

**Mario Longhin** è creatore del metodo SpineYoga, un sistema che integra i principi di Ha-The Yoga e Kriya Yoga e la biomeccanica dell'osteopatia classica. Consegue il diploma di osteopata e si perfeziona sulla biomeccanica della colonna vertebrale in Inghilterra con Mr. John Wernham presso il College of Classical Osteopathy. Integra la sua formazione con corsi di posturologia, nutrizione e continui aggiornamenti sulla biomeccanica e fisiologia della colonna vertebrale. A 14 anni inizia la pratica personale dello yoga, che continua per tutta la vita. A vent'anni frequenta l'eremo camaldolese di Monte Rua (PD) sotto la guida spirituale di fra Benedetto Mathieu. Incontra André Van Lysebeth, con cui in Francia si diploma nel 1997. In seguito frequenta per molti anni padre Matteo - Swami Iswar Prashad nel suo Ashram cristiano a Kuruchetra. Si diploma in Kundalini Yoga alla scuola italiana di Yogi Bhajan. Viene iniziato alla meditazione da Swami Sarvadananda Sarasvati e al Kriya yoga, con la benedizione spirituale di Sad Guru Swami Sadhanananda Giri. Brevetta Spine Flow Pillow CV4, un dispositivo per rilassare la schiena dalle tensioni e migliorare postura ed equilibrio psicofisico.

**Camilla Piantanida** dal 1995 studia, insegna e diffonde tecniche per il benessere naturale e lo yoga. Studia danza classica con Gabriella Valenti dai cinque anni. Negli anni Novanta affianca alla danza lo studio dello yoga. Si è quindi diplomata come insegnante di Yoga Ratna presso la

Scuola SYR di Gabriella Cella Al Chamali a Piacenza. Appassionata alla ricerca di connessioni ed equilibri si diploma in Naturopatia alla SIMO di Milano e quindi si laurea in Fisioterapia. È osteopata diplomata all'Istituto Superiore di Osteopatia di Milano. Insegna yoga dal 1996 e dal 2014 è insegnante di Yoga Ratna presso l'associazione culturale Artè. È autrice di manuali e DVD sulla naturopatia e il massaggio olistico.

### **Venerdì 9 ottobre 2020**

14.00: *L'Ha-Tha yoga* con Mario Longhin

16.00: *Pratica di Spine Yoga* con Mario Longhin

19.00: Cena

20.30: Concentrazione e meditazione

### **Sabato 10 ottobre 2020**

07.00: Pratica di Spine Yoga con Mario Longhin

08.30: Colazione

10.00: Lezione con la dottoressa Camilla Piantanida

12.30: Pranzo

14.00: Lezione con la dottoressa Camilla Piantanida

17.00: *L'Ha-Tha yoga* con Mario Longhin

19.00: Cena

20.30: Concentrazione e meditazione

### **Domenica 11 ottobre 2020**

07.00: *Pratica di Spine Yoga* con Mario Longhin

08.30: Colazione

10.00: *Raja Yoga* con Mario Longhin

12.30: Pranzo

15.00: Conclusione del seminario

## **Nono Modulo**

### **Pranayama ed energie sottili**

**Insegnati: Daniel Lumera - Maurizio Morelli - Dottor Umberto Trecroci**

**Daniel Lumera** è docente, scrittore, formatore internazionale, esperto nell'area delle scienze del benessere e della qualità della vita. È ideatore del metodo My Life Design®, il disegno consapevole della propria vita professionale, sociale e personale; un percorso formativo divenuto sistematico grazie alla collaborazione con università, enti di ricerca del Sistema Sanitario Nazionale e la G.U.N.I. UNESCO, applicato a livello internazionale in aziende pubbliche e private, al sistema scolastico, penitenziario e sanitario.

È considerato un riferimento internazionale nella pratica della meditazione, che ha studiato e approfondito con Anthony Elenjimitan, discepolo diretto di Gandhi, attraverso il quale matura la visione di un'educazione fondata sulla consapevolezza, sull'interculturalità, sulla cooperazione e sulla pace. Attualmente dirige la Fondazione MyLifeDesign ed è presidente della International School of Forgiveness (I.S.F.), un progetto formativo dedicato alla divulgazione di una nuova idea ed esperienza di perdono, inteso in senso laico e universale, per la trasformazione degli individui, delle relazioni, della società e per la risoluzione dei conflitti tra Stati, popoli, etnie e religioni.

È l'ideatore della Giornata Internazionale del Perdono, celebrata in Campidoglio (Roma), che nell'edizione del 2017 riceve la Medaglia del Presidente della Repubblica italiana.

**Maurizio Morelli** è fondatore e responsabile della Libera Scuola di Hatha Yoga Hamsa, nonché ideatore del Metodo Pranayoga, un metodo di insegnamento specifico, rispettoso dei limiti individuali ma in grado di valorizzare le potenzialità che ognuno di noi ha in se stesso. Praticante di yoga sin dalla prima giovinezza, ha studiato con vari maestri, in Italia e in India. Nato nel 1951, ha iniziato a insegnare Hatha Yoga verso la fine degli anni '70. È autore di numerosi (circa quaranta) libri e DVD sullo yoga, e ha scritto decine di articoli e saggi per riviste specializzate. È insegnante e formatore certificato C.O.N.I.

**Umberto Trecroci:** da gennaio 2002, con rapporto libero professionale, svolge attività specialistica presso l'U.O. di Cardiologia Diagnostica e Interventistica della casa di cura "Maria Cecilia Hospital" (RA), dove si occupa di assistenza e diagnostica non invasiva su pazienti affetti da malattie cardiache e vascolari da trattare o trattati con terapia chirurgica e/o interventistica (angioplastica) nei diversi distretti cardiovascolari, presso la casa di cura "San Pier Damiano Hospital" e presso lo studio privato a Forlì, dove pratica prevenzione cardiovascolare estrema (studio della funzione endoteliale e stiffness arteriosa). È esperto in micoterapia e micologia farmaceutica, micro-immunoterapie, omotossicologia e nutrizione integrata.

### **Venerdì 6 novembre 2020**

14.00: Lezione con il dottor Umberto Trecroci

17.00: *Il rapporto con la gravità, pratiche focalizzate a sviluppare amicizia con la forza di attrazione del pianeta* con Maurizio Morelli.

19.00: Cena

20.30: Meditazione con Daniel Lumera

### **Sabato 7 novembre 2020**

07.00: *Consapevolezza addominale (Bandha e Mudra relativi), focus pratico di Uddiyana - Approfondimento sulla funzione purificante di Apana Vayu* con Maurizio Morelli

08.30: Colazione

10.00: *Modelli di Pranayama: alla ricerca della respirazione perfetta. Respirazione completa ed equilibrata e le pratiche maggiormente accessibili e idonee a svilupparla. Pranayama: realizzare la musicalità del respiro* con Maurizio Morelli.

12.30: Pranzo

15.00: *Il silenzio della mente e l'importanza dell'intenzione o direzione del pensiero. Mudra, Mantra, visualizzazioni e meditazioni* con Maurizio Morelli

17.00: Lezione con Daniel Lumera

19.00: Cena

20.30: Meditazione con Daniel Lumera

### **Domenica 8 novembre 2020**

07.00: Pratica yoga con Maurizio Morelli

08.30: Colazione

10.00: *Le posizioni rovesciate: occasione di longevità* con Maurizio Morelli

12.30: Pranzo

15.00: Conclusione del modulo

## **Decimo Modulo**

### **La stabilità**

**Insegnanti: Giancarlo Miggiano - Dottoressa Stefania Piloni**

**Giancarlo Miggiano** nel 1996 lascia la professione di avvocato e fino al 2011 insegna yoga nel Centro Odaka e nelle migliori strutture della capitale. Dal 1999 al 2011 coordina per Odaka l'organizzazione di viaggi-seminari yoga nel mondo e si specializza in yoga individuale curativo, Prananyama, yoga per bambini e yoga prenatale. Ottenuto il livello di Istruttore Senior, nel 2008 diviene responsabile del coordinamento del centro di Yoga Odaka e tiene lezioni individuali e collettive e corsi di specializzazione e di formazione per insegnanti. Conduce corsi di yoga prenatale presso le cliniche Mater Dei e Paideia. Continua ad arricchire il suo bagaglio grazie all'incontro con alcuni tra i più importanti maestri di yoga del mondo. Dal 2011 si dedica alla direzione dei centri Yoga Suite, da lui fondati nel 2011, e all'insegnamento di yoga in corsi collettivi, seminari, vacanze-yoga e corsi di formazione professionale. Insieme ad Alessia Kiki Gianferri è fondatore di yogaprenatale.it, il primo portale italiano dedicato allo yoga in gravidanza e post-parto, attualmente in Italia la principale scuola di formazione e scuola di yoga in gravidanza. Nel 2012, insieme a Beatrice Giampaoli fonda la Scuola di formazione insegnanti Yoga & Medicina®, attualmente leader nel programma di alta formazione yoga di I e II livello oltre che scuola di formazione continua accreditata Yoga Alliance International Italia.

**Stefania Piloni:** medico per scelta, ginecologa per solidarietà verso le donne, omeopata per amore di una medicina a misura di persona. Docente di Fitoterapia e Medicina Complementare presso l'Università di Milano, si occupa di endocrinologia ginecologica (alterazioni del ciclo, menopausa e sterilità), di sala parto e di chirurgia ginecologica. È responsabile dell'ambulatorio di "Medicina naturale per la donna" del San Raffaele Resnati e dirige il centro medico Ginecea a Milano. L'idea conciliatrice della disciplina ospedaliera e naturale è quello di una medicina integrale, poco invasiva, rispettosa dell'intimo femminile originario. È autrice di libri a tema di salute e di un romanzo d'amore e di erotismo. È madre di tre figli.

#### **Venerdì 4 dicembre 2020**

14.00: Arrivo dei partecipanti

16.00: *Esperienza dell'inversione: approfondimento tecnico ed esplorazione degli strumenti* con Giancarlo Miggiano

19.00: Cena

20.30: *Visualizzazione. Dal radicamento alle infinite possibilità* con Giancarlo Miggiano

#### **Sabato 5 dicembre 2020**

07.00: *Scioglimento del corpo e predisposizione mentale all'inversione* con Giancarlo Miggiano

08.30: Colazione

10.00: *Alimentazione e fitoterapia in endocrinologia e ginecologia* con la dottoressa Stefania Piloni

12.30: Pranzo

15.00: *Lezione sulle posizioni più avanzate. La scoperta del punto di equilibrio senza sforzo* con Giancarlo Miggiano

19.00: Cena

20.30: *Meditazione e mantra* con Giancarlo Miggiano

#### **Domenica 6 dicembre 2020**

07.00: *Riscoprirsi in un nuovo centro e nuove linee di energia: radicate verso il cielo e in estensione verso la terra* con Giancarlo Miggiano

08.30: Colazione

10.00: *Alimentazione e fitoterapia in endocrinologia e ginecologia* con la dottoressa Stefania Piloni

12.30: Pranzo

15.00: Conclusione del modulo

## Undicesimo Modulo

### Il Mito dello Yoga

Insegnanti: **Gabriella Cella**

**Gabriella Cella Al-Chamali:** maestra yoga della Yoga Vedanta Forest Academy Himalayas di Swami Sivananda dal 1979, segue in India le scuole dei più prestigiosi maestri di Yoga e di Ayurveda. Nel 1991 fonda la Scuola insegnanti Yoga Ratna e nel 1997 ottiene il titolo onorifico di Yoga Chudamani (gemma dello Yoga) dalla Advaita Vedanta Ashram di Kaladi e nel 1999 quello di Yogacharya (che dedica la sua vita allo yoga). Autrice di numerosissime pubblicazioni, tiene conferenze e corsi di approfondimento in Italia e all'estero, collabora con riviste nazionali e con l'università di Verona ed è membro del comitato scientifico di *Riza Psicosomatica*. Vive e lavora nel suo ashram nelle colline piacentine.

### Venerdì 22 gennaio 2021

14.00: Arrivo dei partecipanti

15.00: *Cultura dello Yoga* con Gabriella Cella

16.00: Pratica

19.00: Cena

20.30: Meditazione

### Sabato 23 gennaio 2021

07.00: Pratica di Yoga

08.30: Colazione

10.00: Lezione con Gabriella Cella

12.30: Pranzo

14.00: Lezione con Gabriella cella

16.00: Pratica di yoga

19.00: Cena

20.30: Meditazione

### Domenica 24 gennaio 2021

06.30: Pratica di Yoga

08.30: Colazione

10.00: Lezione con Gabriella Cella

12.30: Pranzo

15.00: Conclusione del seminario

## Dodicesimo Modulo

### Tesi conclusive - Anatomia e fisiologia applicata

Insegnanti: **Giovanni Asta - Dottor Franco Berrino**

**Giovanni Asta** è insegnante Senior dell'Associazione Internazionale degli Istituti di Yoga Jyotim (fondata da Renato Turla e Dona Holleman, due tra i più riconosciuti studenti di Mr. B.K.S. Iyengar



e apprezzati insegnanti in tutto il mondo). Si avvicina allo yoga nel 1989, e il suo crescente interesse lo porta al suo primo viaggio in India, dove a Rishikesh frequenta lo Yoga Study Center di Rudra Gowda e lo Sivananda Ashram. La sua formazione prosegue attraverso vari insegnanti: nel 1996 incontra Renato Turla e Dona Holleman, completa il corso insegnanti Jyotim fino al conseguimento dell'abilitazione all'insegnamento nel 2001 e successivamente nel 2007 la qualifica di Advanced Teacher. Consegue il Ph.D. Indovedic Psychology con il C.S.B. e nel 2012 con lo CSEN di Milano il patentino di Personal Trainer Olistico. Continua a sviluppare la pratica esplorando le strade che più lo ispirano e che soddisfano la sua sete di equilibrio tra mente, corpo e cuore. Amplia la sua visione del mondo dello yoga frequentando lezioni e seminari negli Stati Uniti, in Europa e in Italia, integrando attraverso differenti esperienze, metodi e insegnanti. Insegna dal 1997 con grande successo ai numerosi studenti del Vidya Yoga, la scuola che ha fondato con la moglie Paola, dove è supportato da un gruppo di validi insegnanti.

**Franco Berrino** si laurea in Medicina nel 1969 e si specializza in Anatomia patologica; dopo un breve periodo di pratica clinica e patologica, si dedica all'epidemiologia dei tumori, prima con l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro in Africa, poi, dal 1975 al 2014, all'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, dove dirige il Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva. È autore o co-autore di oltre 400 pubblicazioni scientifiche. Promuove lo sviluppo dei registri tumori in Italia e coordina i registri tumori europei per lo studio della sopravvivenza dei malati neoplastici nei differenti Paesi e delle ragioni delle differenze di sopravvivenza (Progetto EUROCARE). Realizza studi con la collaborazione di decine di migliaia di persone (Progetti ORDET ed EPIC), i cui risultati gli consentono di promuovere sperimentazioni per modificare lo stile di vita allo scopo di prevenire i tumori e le altre malattie degenerative frequenti nel mondo occidentale, nonché le recidive (progetti DIANA). Attualmente è responsabile del progetto MeMeMe, una sperimentazione clinica finanziata dallo European Research Council per prevenire l'incidenza delle malattie croniche associate all'età. Nel 2015 fonda con la giornalista Enrica Bortolazzi l'Associazione La Grande Via per promuovere la prevenzione e la longevità in salute attraverso il cibo sano, il movimento e la vita spirituale.

### **Venerdì 26 febbraio 2021**

14.00: *Anatomia e fisiologia applicata (parte I)* con il dottor Franco Berrino

18.00: *Respiro e respirazione, fisiologia biologica e sottile* con Giovanni Asta

19.00: Cena

20.30: Pratica con Giovanni Asta

### **Sabato 27 febbraio 2021**

07.00: Yoga

08.30: Colazione

10.00: *Anatomia e fisiologia applicata (parte II)* con il dottor Franco Berrino

12.30: Pranzo

14.00: *Il corpo materiale come campo (Kshetra) in cui esperire lo scorrere della vita* con Giovanni Asta

17.30: *Pancha Kosha, la conoscenza illumina* con Giovanni Asta

19.00: Cena

20.30: Meditazione

### **Domenica 28 febbraio 2021**

07.00: Yoga

08.30: Colazione





10.00: Tesi  
12.30: Pranzo  
14.00: Tesi  
16.00: Chiusura finale

**Coordinamento operativo a cura di Lucia Vigiani**