

YOGA DELLA LONGEVITÀ

**Nutrimiento, movimento consapevole e meditazione
nelle antiche sapienze fra Oriente e Occidente**

Obiettivi

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 preventivo aggiornati alle attuali 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 è strutturato in 13 moduli tematici, da settembre 2020 a settembre 2021:

- **12 moduli online**

Ogni modulo ha la durata di 20 ore l'uno, dal giovedì alla domenica.

Le registrazioni e il materiale delle lezioni saranno disponibili per tutta la durata del master nell'area riservata del corso.

- 1 modulo conclusivo presso l'antico monastero La Mausolea (Soci, AR), sede toscana dell'Associazione La Grande Via.

LE TRE VIE S.r.l.



In collaborazione con:



LA GRANDE VIA



Certificazioni rilasciate

RYS Yoga Alliance 250 Plus



CSEN



Requisiti di ammissione

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.*

È possibile anche la frequenza dei singoli moduli. I posti sono limitati e la commissione valuterà i curricula dei richiedenti.

Iscrizione

Inviare a info@lagrandevia.it

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

Per maggiori informazioni scrivere a info@lagrandevia.it o chiamare il 324 792 9144.

LE TRE VIE S.r.l.



In collaborazione con:



LA GRANDE VIA

yoga
JOURNAL .IT

Costo

Costo totale in un'unica rata entro il 30.07.2020 **€ 2.700 IVA inclusa**

Costo singolo modulo: € 230 IVA inclusa

Con rateizzazione

1° rata/deposito	€ 1.000	Entro 30.07.2020
2° rata	€ 600	Entro 30.10.2020
3° rata	€ 600	Entro 30.01.2021
4° rata	€ 600	Entro 30.04.2021
Totale		€ 2.800 IVA inclusa

Include:

- didattica dei 13 moduli;
- accesso all'area riservata del corso;
- materiale digitale per la formazione (Slide e approfondimenti);
- visualizzazione delle registrazioni delle lezioni per un anno dall'inizio del corso;
- supporto organizzativo;
- tutor
- certificato Yoga Alliance 250 Plus
- certificato CSEN

Non include:

- vitto e alloggio del ritiro presso La Mausolea (Modulo 13)
È possibile **riservare camere e pasti a tariffe convenzionate** presso La Mausolea Per info e prenotazione, contattare: mausolea@lagrandevia.it - 349 421 9837.

Programma

Nelle lezioni teoriche è previsto il confronto diretto e interattivo con il docente.

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

Primo Modulo - online

La cultura indiana e l'etica dello yoga

Insegnanti: Gualtiero Vannucci - Dott. Franco Berrino - Lucia Vigiani - Daniel Lumera

Gualtiero Vannucci, nel 1974 partecipa alla fondazione della Federazione Italiana Yoga e nel 1976 fonda l'Associazione Surya Chandra Yoga, il primo centro yoga di Livorno.

LE TRE VIE S.r.l.



In collaborazione con:



LA GRANDE VIA





Nel 1978 inizia il percorso di formazione con André Van Lysebeth e crea con gli altri docenti della F.I.Y. la prima scuola di formazione per insegnanti di yoga in Italia, applicando il programma minimo europeo per il quale lavora come membro del comitato pedagogico dell'Unione Europea di yoga. Dal 1989 al 2005 è studente della Maestra illuminata Vimala Thakar e con lei studia le upanisad e pratica la meditazione di consapevolezza. Dal 1980 al 2000 è docente presso la scuola di formazione per insegnanti yoga della federazione italiana yoga per le materie di pranayama, meditazione e studio degli yoga sutra di Patanjali.

Nel 2001 lasciata la federazione italiana yoga continua la formazione insegnanti yoga con la scuola Sadhana Spagna diretta da Carlos Fie. Dal 2008 al 2016 è delegato presso l'Unione Europea di yoga e lavora per una completa trasformazione dell'UE e aggiorna il programma di base per le scuole di formazione. È fondatore del Centro Yoga Sadhana International dove è docente da circa 20 anni, co-fondatore del centro olistico e di yoga aditi, collaboratore del centro olistico oriente e fondatore del centro olistico Yoga Shala108 dove è attualmente docente.

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.

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.

LE TRE VIE S.r.l.



In collaborazione con:



LA GRANDE VIA



Lucia Vigiani, insegnante di yoga, naturopata diplomata presso la scuola SIMO (Italia), si è 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 ha fatto parte del 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.

Giovedì 10 settembre 2020

14.00: Incontro dei partecipanti, presentazione dell'associazione La Grande Via e del Master Yoga della Longevità (docenti, programma e obiettivi) con Lucia Vigiani e Enrica Bortolazzi.
15.00: Conferenza live "*Cibo del corpo e dell'anima*" con il dott. Franco Berrino
18.00: Fine lezione

Venerdì 11 settembre 2020

10.00: *L'insegnamento che ci arriva dalle Upanishad (ishavasya e Katha Up)* con Gualtiero Vannucci
11.30: *L'insegnamento della Gita e la benedizione di essere vivi* con Gualtiero Vannucci
13.00: Pausa
15.00: *Il cibo della salute* con dott. Franco Berrino
15.45: Fine lezione
17.00: Pratica yoga con Lucia Vigiani
18.30: Fine lezione

Sabato 12 settembre 2020

10.00: *Pratica e teoria Yama e Niama* con Lucia Vigiani
13.00 Pausa
15.00: *Agire nel mondo senza attaccamento, l'azione che non lascia residui (Akarma)* con Gualtiero Vannucci
17.00: *Pratica posturale "L'asana si realizza attraverso il rilasciamento dello sforzo e la meditazione su Ananta" Patanjali Yoga sutra II 47* con Gualtiero Vannucci
18.00: Fine lezione

Domenica 13 settembre 2020

10.00: *Stati di coscienza e respirazione consapevole: impatto sulla salute e sulla qualità della vita* con Daniel Lumera
13.00: Pausa
15.00: *Il senso profondo dello yoga* con dott. Franco Berrino e Lucia Vigiani
17.00: Conclusione del modulo

Secondo Modulo - online

La storia antica dell'India, il tantra yoga

LE TRE VIE S.r.l.



In collaborazione con:



LA GRANDE VIA





Insegnati: **Jacopo Ceccarelli** – **dott. Franco Berrino** – **Vittorio Calogero**

Jacopo Ceccarelli è co-fondatore della Scuola Samadhi e del metodo Anukalana. Inizia ad insegnare Yoga nel 1995 dopo aver frequentato il training di formazione per Insegnanti Yoga organizzato da Pranakrsnananda Avadhuta, monaco Yoga della tradizione tantrica. Nel 1997 partecipa ad un training in Danimarca e consegue il diploma di Insegnante Yoga e Meditazione secondo la tradizione del Tantra presso la scuola "Global Sadvipra Training Centre" di Copenaghen. Ha sviluppato la sua conoscenza dello yoga in Europa ed in Asia dove ha trascorso molto tempo frequentando diversi ashram, scuole e monasteri per approfondire i vari stili di questa disciplina. In particolare la passione per la meditazione lo ha portato a trascorrere molto tempo in varie regioni dell'India (soprattutto sull'Himalaya) dove ha avuto la possibilità di ritirarsi e imparare la meditazione con monaci e yogi di diverse tradizioni spirituali come, il Buddismo, il Vedanta ed il Tantra. Successivamente ha conseguito il diploma di "Naturopata" presso la S.I.M.O., il diploma di Insegnante di "Yi Quan" (Uno stile particolare di Qi Gong), di Insegnante Tai Chi stile Yang e il diploma di "Agevolatore nella relazione d'aiuto" (counselor) presso l' ASPIC. Riceve la certificazione come Insegnante di AcroYoga nel 2010 studiando in America e in Europa. Conduce seminari e corsi di formazione sullo Yoga, sulla Meditazione e sull'AcroYoga presso vari centri Yoga in Italia. In seguito alla continua ricerca nel campo dello Yoga e al lavoro svolto come Counselor e Naturopata, Jacopo dà vita ad un metodo che integra discipline orientali e tecniche occidentali per lo sviluppo dell'individuo e del benessere globale. Questo metodo prende il nome di Anukalana (Integrazione). Iscritto nel registro internazionale di Yoga Alliance come "Experienced Registered Yoga Teacher" (E-RYT 500), è iscritto a Y.A.N.I. "Associazione Nazionale degli Insegnanti Yoga" ed ha il patentino nazionale U.I.S.P./ C.O.N.I. per l'insegnamento dello Yoga.

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.

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

LE TRE VIE S.r.l.



In collaborazione con:



LA GRANDE VIA





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.

Giovedì 8 ottobre 2020

15.00: Lezione con Jacopo Ceccarelli

18.00: Fine lezione

Venerdì 9 ottobre 2020

10.00: Lezione con Jacopo Ceccarelli

13.00: Pausa

15.00: *Le tre vie del benessere* con Franco Berrino

18.00: Fine lezione

Sabato 10 ottobre 2020

10.00: Lezione con Jacopo Ceccarelli

13.00: Pausa

15.00: *Le ricerche scientifiche sulla meditazione (parte I)* con Franco Berrino

18.00: Fine lezione

Domenica 11 ottobre 2020

10.00: Lezione con Jacopo Ceccarelli

12:30: Pausa

15.00: Pratica yoga con Jacopo Ceccarelli

16.00: *Le ricerche scientifiche sulla meditazione (parte I)* con Franco Berrino

17.00: Fine modulo

Terzo Modulo - online

La stabilità

Insegnanti: Giancarlo Miggiano - dott.ssa Beatrice Giampaoli

Yoss Giancarlo Miggiano Il suo motto è stabilità in movimento, quell'attitudine di intensa unione e percezione di sé in cui la mente diviene attenta e creativa, liberandosi dei consueti processi condizionanti. Nel 1996 lascia la professione di avvocato e inizia il suo percorso in Odaka. Da allievo diventa assistente, poi insegnante, dedicandosi all'insegnamento e all'organizzazione di viaggi-seminari yoga nel mondo. 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 si occupa anche di 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. Nel 2011 un altro momento importante: lascia Odaka e fonda i centri Yoga Suite. Da allora si dedica con gioia 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,

LE TRE VIE S.r.l.



In collaborazione con:



LA GRANDE VIA





insieme a Beatrice Giampaoli fonda la Scuola di formazione insegnanti Yoga & Medicina®, leader nel programma di alta formazione yoga di I e II livello oltre che scuola di formazione continua accreditata Yoga Alliance International Italia. Yoss è stato insignito da Yoga Alliance International Italia del titolo Master Yoga Platinum.

Beatrice Giampaoli Consegue la Laurea in Medicina e Chirurgia presso “La Sapienza” Università degli Studi di Roma nel 2006. Nel 2005 si specializza in omeopatia e omotossicologia presso la scuola superiore di omeopatia SMB Italia (in un corso triennale) e in seguito segue corsi di aggiornamento in omeopatia pediatrica. Si diploma in Shiatsu terapia presso la scuola “Shiatsu do” di Roma e studia due anni Tai Chi con Liron May presso la scuola di Roma. Segue dal 1999 il corso triennale di Naturopatia della scuola di Rudy Lanza presso la sede di Roma.

Partecipa nel 1997 con Michael Shea al primo e secondo livello di tecnica cranio-sacrale e nel 1998 ad un corso annuale sui fiori di Bach in Svizzera. Frequenta nel 1996 Wake Forest University (North Carolina, USA), partecipando a corsi specialistici di cultura orientale, buddismo, induismo e sciamanesimo. Dal 1996 al 2007 vive tra oriente e occidente, dove incontra vari maestri spirituali e di yoga tra cui Pattaby Joys a Mysore , Sathya Sai Baba a Puttaparthi, India. A Los Angeles, California segue un corso di Kundalini yoga con Maya Fiennes. Studia otto anni Ashtanga yoga a Roma presso la scuola di Lino Miele e si diploma in yoga contemporaneo presso la scuola Odaka di R. Milletti. Si appassiona e si dedica allo studio dell’ Hatha yoga e successivamente del metodo Iyengar. Dal 2008 lavora sulla realizzazione di un nuovo metodo di yoga olistico, il metodo VitalaYoga®; Nel 2011 inizia la fase di completamento di questo lavoro grazie ad alcune ricerche messe a punto insieme a professionisti specializzati anche in altre discipline, quali il metodo Pilates, la psicoterapia, la medicina complementare, la danza, nonché alcuni studi di letteratura filosofica. La sua formazione yoga è quindi caratterizzata da una visione ampia e completa che ha origine dalla fusione di queste diverse e profonde esperienze e che ha raggiunto la sintesi nel nuovo metodo VitalaYoga®. Nel suo insegnamento crede nell’interazione tra le proprie conoscenze per ottimizzare percorsi terapeutici, al fine di perseguire il benessere olistico dell’individuo.

Giovedì 5 novembre 2020

14.00: *L’indispensabile inversione: l’occasione per esplorare nuove coordinate e punti di riferimento. Uscire dallo schema e aprirsi alle infinite possibilità* con Giancarlo Miggiano e Beatrice Giampaoli

16.00: *Esperienza dell’inversione: approfondimento tecnico ed esplorazione degli strumenti idonei a stimolare una crescita individuale* con Giancarlo Miggiano e Beatrice Giampaoli

18.00: Fine lezione

Venerdì 6 novembre 2020

10.00: *Scioglimento del corpo e predisposizione mentale all’inversione* con Giancarlo Miggiano e Beatrice Giampaoli

13.00: Pausa

14.00: *Yoga e medicina* con Beatrice Giampaoli

17.00: Pratica yoga con Yoss Giancarlo Miggiano

18.00: Fine lezione

LE TRE VIE S.r.l.



In collaborazione con:



LA GRANDE VIA



Sabato 7 novembre 2020

10.00: *Lezione sulle posizioni più avanzate. La scoperta del punto di equilibrio senza sforzo* con Yoss Giancarlo Miggiano e Beatrice Giampaoli

13.00: Pausa

15.00: *Come strutturare in sicurezza una classe dedicata alle inversioni, nella conduzione, nell'adjusting e nel lavoro in coppia.*

16.00: *Effetti biologici dell'inversione: benefici e controindicazioni (sistema vascolare, linfatico, immunitario, organico, osteo/articolare, nervoso)* con Beatrice Giampaoli

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

18.00: Fine lezione

Domenica 8 novembre 2020

10.00: Analisi bio-meccanica del movimento nell'inversione con Giancarlo Miggiano e Beatrice Giampaoli

13.00: Pausa

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

16.00: *Yoga e medicina* con Beatrice Giampaoli

18.00: Fine modulo

Quarto Modulo - online

Il sistema immunitario e la PNEI

Insegnanti: dott. Francesco Bottaccioli - Gualtiero Vannucci

Francesco Bottaccioli si è laureato con lode sia in Filosofia e Storia della scienza, alla Sapienza Università di Roma, sia in Neuroscienze cognitive e Psicologia, all'Università dell'Aquila.

È membro della direzione scientifica e docente dei Master in Psiconeuroendocrinoimmunologia delle Università degli Studi dell'Aquila e di Torino.

Ha fondato la Società Italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia (SIPNEI), di cui è stato il primo Presidente e, successivamente, il Presidente onorario. Ha pubblicato numerosi articoli, saggi e libri di successo, di cui alcuni sono stati pubblicati in altre lingue. Tra questi ricordiamo *Meditazione Psiche e Cervello*, II ed. Tecniche Nuove, Milano 2013, scritto con Antonia Carosella, con la quale ha ideato PNEIMED, *Meditazione a orientamento Pnei*, un metodo meditativo scientificamente validato che insieme insegnano in corsi universitari e privati. Ha collaborato, dalla sua fondazione, all'inserimento "Salute" del quotidiano *La Repubblica* e ad alcune Opere dell'Istituto dell'Enciclopedia Italiana, tra cui "XXI secolo" e "Treccani Medicina". È membro della New York Academy of Sciences, dell'American Psychosomatic Society e della Società Italiana di antropologia medica.

Gualtiero Vannucci, nel 1974 partecipa alla fondazione della Federazione Italiana Yoga e nel 1976 fonda l'Associazione Surya Chandra Yoga, il primo centro yoga di Livorno.

Nel 1978 inizia il percorso di formazione con André Van Lysebeth e crea con gli altri docenti della F.I.Y. la prima scuola di formazione per insegnanti di yoga in Italia, applicando il programma minimo europeo per il quale lavora come membro del comitato pedagogico dell'Unione Europea di yoga. Dal 1989 al 2005 è studente della Maestra illuminata Vimala Thakar e con lei studia le

LE TRE VIE S.r.l.



In collaborazione con:



LA GRANDE VIA



upanisad e pratica la meditazione di consapevolezza. Dal 1980 al 2000 è docente presso la scuola di formazione per insegnanti yoga della federazione italiana yoga per le materie di pranayama, meditazione e studio degli yoga sutra di Patanjali.

Nel 2001 lasciata la federazione italiana yoga continua la formazione insegnanti yoga con la scuola Sadhana Spagna diretta da Carlos Fie. Dal 2008 al 2016 è delegato presso l'Unione Europea di yoga e lavora per una completa trasformazione dell'UE e aggiorna il programma di base per le scuole di formazione. E' fondatore del Centro Yoga Sadhana International dove è docente da circa 20 anni, co-fondatore del centro olistico e di yoga aditi, collaboratore del centro olistico oriente e fondatore del centro olistico Yoga Shala108 dove è attualmente docente.

Giovedì 3 dicembre 2020

14.00: *Principi fondamentale della Mindfulness* con Gualtiero Vannucci

17.00: *Introduzione all'alimentazione e cervello: la dieta chetogenica per il cervello* dott. Franco Berrino

18.00: Fine lezione

Venerdì 4 dicembre 2020

10.00: *Psiche, cervello e immunità. Le suggestioni della sapienza antica per la scienza contemporanea* con dott. Bottaccioli

13.00: Pausa

15.00: *Come portare la consapevolezza nella vita quotidiana* con Gualtiero Vannucci

17.00: Fine lezione

Sabato 5 dicembre 2020

10.00: *La meditazione camminata - Piccoli momenti di presenza mentale. La med. informale* con Gualtiero Vannucci

13.00: Pausa

15.00: *Alimentazione e cervello: la dieta chetogenica per il cervello* dott. Franco Berrino

17.00: Fine modulo

Domenica 6 dicembre 2020

10.00: *Uso del respiro. Pillole della med. Anapanasati* con Gualtiero Vannucci

13.00: Pausa

15.00: *Mangiare in piena attenzione esperienza pratica* con Gualtiero Vannucci

16.00: *La Med. del cuore. Dal pensare al sentire amevole* con Gualtiero Vannucci

17.00: Conclusione modulo

Quinto Modulo - online

La via della meditazione

Insegnanti: Axel Bayer – dott. 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

LE TRE VIE S.r.l.



In collaborazione con:



LA GRANDE VIA



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 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.

Giovedì 28 gennaio 2021

14.00: *La scienza della meditazione* con il dott. Franco Berrino

16.00: Pratica yoga con Axel Bayer

18.00: Fine lezione

Venerdì 29 gennaio 2021

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

13.00: Pausa

15.00: Pratica e meditazione con Axel Bayer

18.00: Fine lezione

Sabato 30 gennaio 2021

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

13.00: Pausa

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

17.00: Fine lezione

Domenica 31 gennaio 2021

10.00: *Il cibo dell'anima* con il dott. Franco Berrino

12.00: Pratica yoga con Axel Bayer

13.00: Pausa

15.00: *Satsang e tecniche di rilassamento e yoga Nidra* con Axel Bayer

17.00: Conclusione modulo

LE TRE VIE S.r.l.



In collaborazione con:



LA GRANDE VIA





Sesto Modulo - online

Yoga al femminile

Insegnanti: Dott.ssa Stefania Piloni – Carla Nataloni – dott. 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).

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.

Leonardo Paoluzzi è laureato in Medicina e Chirurgia presso l'università degli studi di Perugia nel 1974, si è dedicato sin dal 1976 allo studio e all'applicazione dell'agopuntura, dopo aver conseguito un attestato abilitativo. Da allora ha frequentato corsi specialistici presso le più importanti scuole francesi di Medicina Tradizionale Cinese; ha fondato in Italia scuole di agopuntura attraverso la Società Umbra di Agopuntura istituendo corsi a essa dedicati. Autore di numerosi libri sulla materia, ha successivamente ampliato le sue conoscenze integrandole con l'acquisizione dei fondamenti della fitoterapia classica, dando vita nel 1990 a un testo unico e rivoluzionario nel suo genere che trattava le piante occidentali alla maniera orientale e cioè legandole all'energia in esse contenuta. Chiamato prima all'università di Urbino ad insegnare agopuntura e medicina cinese, veniva poi chiamato all'università di Siena ad insegnare fitoterapia. Recentemente insieme ad altri colleghi ha fondato 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, CIBUS dal 2016. 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 dell'Umbria.

LE TRE VIE S.r.l.



In collaborazione con:



LA GRANDE VIA



Giovedì 25 febbraio 2021

14.00: *Alimentazione e fitoterapia* con la dott.ssa Stefania Piloni

17.00: Pratica yoga con Carla Nataloni

18.00: Fine lezione

Venerdì 26 febbraio 2021

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

13.00: Pausa

15.00: *Lezione* con dott.ssa Stefania Piloni

18.00: Fine lezione

Sabato 27 febbraio 2021

10.00: *Lezione* con Carla Nataloni

13.00: Pausa

15.00: *Lo yoga al femminile* con Carla Nataloni

17.00: Fine lezione

Domenica 28 febbraio 2021

10.00: Pratica di yoga al femminile con Carla Nataloni

13.00: Pausa

15.00: *Oli Essenziali al femminile* per il benessere con dott. Leonardo Paoluzzi

17.00: Conclusione modulo

Settimo Modulo - online

Vortici e torsioni

Insegnanti: Francesca Cassia - Roberto Milletti - dott. Umberto Trecroci

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

LE TRE VIE S.r.l.



In collaborazione con:



LA GRANDE VIA





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".

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.

Giovedì 25 marzo 2021

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

17.00: *Le regole del benessere* con dott. Trecroci

18.00: Fine lezione

Venerdì 26 marzo 2021

10.00: Lezioni di cucina Macromediterranea (parte III) – Le dolci armonie

13.00: Pausa

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

18.00: Fine lezione

Sabato 27 marzo 2021

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

13.00: Fine lezione

15.00: *Il cuore e la prevenzione* con dott. Trecroci

17.00: Fine lezione

Domenica 28 marzo 2021

10.00: *Le patologie più comuni* con dott. Trecroci

13.00: Fine lezione

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

17.00: Conclusione del modulo

Ottavo Modulo - online
Insegnamenti di Ayurveda
Insegnanti: Shanti Brancolini

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

LE TRE VIE S.r.l.



In collaborazione con:



LA GRANDE VIA



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.

Giovedì 15 aprile 2021

14.00: *Yoga e Ayurveda tra oriente e occidente* con Shanti Brancolini

17.00: Pratica yoga

18.00: Fine lezione

Venerdì 16 aprile 2021

14.00: *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

16.00: Fine lezione

17.00: Lezione di cucina Macromediterranea e ayurvedica

19.00: Fine lezione

Sabato 17 aprile 2021

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

13.00: Pausa

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

18.00: Fine lezione

Domenica 18 aprile 2021

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

13.00: Pausa

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

17.00: Conclusione del modulo

Nono Modulo - online

Il Mito dello Yoga

Insegnanti: Gabriella Cella - dott. Franco Berrino

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.

LE TRE VIE S.r.l.



In collaborazione con:



LA GRANDE VIA





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.

Giovedì 27 maggio 2021

14.00: *Cultura dello Yoga* con Gabriella Cella

16.00: Pratica

18.00: Fine lezione

Venerdì 28 maggio 2021

10.00: *Cultura dello Yoga* con Gabriella Cella

13.00: Pausa

15.00: lezione dott. Berrino

17.00: Pratica yoga

18.00: Fine lezione

Sabato 29 maggio 2021

10.00: Lezione con Gabriella Cella

13.00: Pranzo

15.00: Lezione con Gabriella Cella

17.00: Pratica di yoga

Domenica 30 maggio 2021

10.00: Lezione con Gabriella Cella

13.00: Pranzo

15.00: dott. Franco Berrino

17.00: Conclusione del seminario

Decimo Modulo - online

Anatomia e fisiologia applicata allo yoga

Insegnanti: Giovanni Asta - Andrea Cantore

LE TRE VIE S.r.l.



In collaborazione con:



LA GRANDE VIA





Giovanni Asta 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. È insegnante Senior dell'Associazione Internazionale degli Istituti di Yoga Jyotim di Renato Turla e Dona Holleman, con i quali collabora dal 1997 al 2010. Insegna dal 1997.

Da anni fa felicemente parte del progetto Yogare, prima scuola di Yoga on line in Italia ed è autori di alcuni articoli pubblicati su Yoga Journal Italia.

La sua formazione prosegue attraverso lo studio dei più diffusi stili di Yoga con molti illustri insegnanti in Italia, Europa e Stati Uniti. 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.

Dal 2010 conduce workshop e seminari in tutta Italia ed è docente in vari corsi di formazione insegnanti. Riconosciuto ERYT 500 Plus da Yoga Alliance

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.

Andrea Cantore ha iniziato lo studio della Medicina Cinese e delle sue basi filosofiche più di trent'anni fa e pratica agopuntura a Torino da una quindicina. Medico di famiglia in Torino per 23 anni, ha conseguito il Dottorato di Ricerca in Gerontologia e Terapia Geriatrica presso l'Università di Firenze. Si è diplomato nel 1991 in Agopuntura presso la Scuola Italiana di Agopuntura diretta al tempo dal Dott. Ulderico Lanza e, successivamente, presso il Centro Studi Terapie Naturali e Fisiche di Torino diretto dal Dott. P.E. Quirico frequentando come allievo interno il Centro Cefalee della Donna presso l'Ospedale S. Anna di Torino sotto la guida del Dott. G.B. Allais. Ha conseguito nel 2012 presso l'Università di Parigi il D.E.U. in Auricoloterapia. Ho studiato Tai Ji Quan inizialmente sotto la guida del Maestro Ming Wong Chun Ying e successivamente del compianto amico e Maestro Vittorio Bottazzi. Tra gli anni '80 e '90 ha studiato ed approfondito la visione olistica ed energetica della Medicina Tradizionale Cinese sotto la guida del Dott. Jean Marc Eyssalet sia in Italia che presso l'Institut de Developpement des Etudes en Energetique et Sinologie di Parigi ricevendo da lui l'impulso fondamentale a dedicarsi completamente a questa ricerca e a calarla profondamente nella sua pratica di medico.

Giovedì 24 giugno 2021

14.00: *Anatomia e fisiologia applicata (parte I)* con Andrea Cantore

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

18.00: Fine lezione

Venerdì 25 giugno 2021

10.00: *Anatomia e fisiologia applicata (parte II)* con Andrea Cantore

13.00: Pausa

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

17.00: Fine lezione

Sabato 26 giugno 2021

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

13.00: Pausa

LE TRE VIE S.r.l.



In collaborazione con:



LA GRANDE VIA



15.00: Pratica yoga
17.00: Fine lezione

Domenica 27 giugno 2021

10.00: Pratica di yoga
13.00: Pausa
15.00: *Il corpo in occidente* con Andrea Cantore
17.00: Chiusura finale

Undicesimo Modulo - La Mausolea Yoga terapeutico: la colonna vertebrale Insegnanti: Mario Longhin - Dott.ssa Camilla Piantanida

Mario Longhin è fondatore della Scuola di Formazione Insegnanti Spine Yoga e specializzato nel benessere della colonna vertebrale. Osteopata, massofisioterapista, insegnante yoga, creatore del metodo SpineYoga e del dispositivo Spine Flow Pillow CV4.

Conseguito il diploma di osteopata si perfeziona sulla biomeccanica della colonna vertebrale in Inghilterra con Mr. John Wernham presso il College of Classical Osteopathy. Ha integrato la sua formazione con corsi di posturologia, nutrizione e continui aggiornamenti sulla biomeccanica e fisiologia della colonna vertebrale. Collabora con varie figure professionali quali medici di base, oculisti, odontoiatri, ortopedici, fisioterapisti, psicologi, nutrizionisti e preparatori atletici.

Crea il metodo Spine Yoga, un sistema che integra i principi dell'Ha-The Yoga, del Kriya Yoga e la biomeccanica dell'osteopatia classica, studiato per un pubblico occidentale moderno che necessita di conoscere l'importanza e il potenziale racchiuso nella propria colonna vertebrale mantenendo integri i principi tradizionali dello yoga.

Brevetta Spine Flow Pillow CV4, un dispositivo per rilassare la schiena e la colonna vertebrale dalle tensioni, migliorare la postura e l'equilibrio psicofisico. A 14 anni inizia la pratica personale dello yoga, che continua per tutta la vita. A 20 anni frequenta tutti i fine settimana l'eremo camaldolese di Monte Rua (PD) sotto la guida spirituale del monaco fra Benedetto Mathieu che lo istruisce all'escicismo cristiano e alla spiritualità dei Padri del Deserto. Il primo maestro incontrato è stato André Van Lysebeth, con cui in Francia si diploma nel 1997 e per il quale nutre ancora un grande sentimento di gratitudine per gli insegnamenti ricevuti.

In seguito frequenta per molti anni padre Matteo - Swami Iswar Prashad (un sacerdote cattolico indiano) nel suo Ashram cristiano a Kuruchetra, da cui apprende la coesistenza della spiritualità cristiana e indiana e la meditazione Vipassana. Si diploma in Kundalini Yoga alla scuola italiana di Yogi Bhajan. Viene iniziato alla meditazione da Swami Sarvadananda Sarasvati della tradizione Guru Lampara. Viene iniziato al Kriya yoga, con la benedizione spirituale di Sad Guru Swami Sadhanananda Giri nel suo ashram, in un piccolo villaggio a nord di Calcutta, secondo la tradizione di Lahiri Mahasaya discepolo di Babaji. Collabora da diversi anni con il Dr. Jamuna Mishra, Guru, Medico Ayurvedico e Guida Spirituale.

Camilla Piantanida dal 1995 studia, insegna e diffonde tecniche per il benessere naturale e lo yoga. All'età di sei anni incomincia a studiare Danza Classica con G. Valenti. La danza accende e fortifica il desiderio di conoscere le potenzialità del corpo, la forza e la volontà. In seguito ad

LE TRE VIE S.r.l.



In collaborazione con:



LA GRANDE VIA



un trauma subito danzando, conosce il Dr. Walter Albisetti che la sprona a laurearsi in fisioterapia e contemporaneamente incomincia a studiare da autodidatta lo Yoga e la Reflessologia plantare. Negli anni '90 lavora come assistente di G. Valenti all'insegnamento della danza ai bambini e studia Naturopatia. Nel 2002 si diploma Naturopata presso la scuola S.I.M.O con specializzazioni in Ortho Bionomy R , Spagiria e Fitoterapia, presentando la tesi "La riflessologia Naturopatica". Insegna per molti anni alla S.I.M.O di Milano e Firenze Reflessologia Plantare, Chimica, Alimentazione, elementi di Kinesiologia e Massaggio olistico.

Nel 2007 si diploma Insegnante Yoga S.I.Y.R alla scuola quadriennale di G. Cella. Contemporaneamente si laurea con pieni voti assoluti e lode alla facoltà di fisioterapia. Volendo rinforzare la visione olistica dell'uomo in relazione con gli studi compiuti segue il corso di sei anni all'Istituto Superiore di Osteopatia e si diploma Osteopata DO nel 2016.

Nel 2019 consegue il Master in Rimedi Floreali Italiani e Fons Animi. Ad oggi continua a studiare e a fare ricerca nella visione olistica dell'uomo attraverso lo Yoga, l'osteopatia e la naturopatia. Insegna e svolge la libera professione presso il suo studio di Milano. E' autrice di libri di massaggio e naturopatia.

Giovedì 22 luglio 2021

14.00: *Ha-Tha Yoga per armonizzare Annamaya kosha (parte I)* con Mario Longhin

18.00: *Pratica di Ha-Tha Yoga secondo il metodo Spine Yoga* con Mario Longhin

Venerdì 23 luglio 2021

10.00: *Ha-Tha Yoga per armonizzare Annamaya kosha (parte II)* con Mario Longhin

12.00: *Ha-Tha yoga con il metodo Spine Yoga con il core rilassato* con Mario Longhin

13.00: Pausa

15.00: *La colonna vertebrale* con la dottoressa Camilla Piantanida

17.00: Fine lezione

Sabato 24 luglio 2021

10.00: *Il corpo e le sue caratteristiche* con la dottoressa Camilla Piantanida

12.00: *Pratica di pranayama per armonizzare* con Mario Longhin

13.00: Pausa

15.00: *Ha-Tha yoga armonizza Pranamaya Kosha* con Mario Longhin

17.00: Concentrazione e meditazione

Domenica 25 luglio 2021

10.00: *Raja yoga - armonizzare Vijnamaya kosha e Anandamaya kosha* con Mario Longhin

13.00: Pausa

15.00: *Raja Yoga* con Mario Longhin

17.00: Pratica

18.00: Conclusione del seminario

Dodicesimo modulo - online

Lo yoga della terza età

Insegnanti: Alessandra Cocchi - Dottor Antonino Frustaglia

LE TRE VIE S.r.l.



In collaborazione con:



LA GRANDE VIA





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.

Giovedì 2 settembre 2021

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

17.00: *Corso di cucina i cibi per la pratica*

18.00: Fine lezione

Venerdì 3 settembre 2021

10.00: Pratica di Yoga Accessibile Integrata con Alessandra Cocchi

13.00: Pausa

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

17.00 Fine lezione

Sabato 4 settembre 2021

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

13.00: Pausa

15.00: *Laboratorio esperienziale* con Alessandra Cocchi

17.00: Meditazione

18.00: Fine lezione

Domenica 5 settembre 2021

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

13.00: Pausa

15.00: Pratica di Yoga Accessibile Integrata

17.00: Conclusione del modulo

LE TRE VIE S.r.l.



In collaborazione con:



LA GRANDE VIA





Tredicesimo Modulo - La Mausolea

Tesi conclusive - La visione integrata dell'uomo

Insegnanti: Dott. Franco Berrino - Maurizio Morelli - Lucia Vigiani

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.

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.

Lucia Vigiani, insegnante di yoga, naturopata diplomata presso la scuola SIMO (Italia), si è 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 ha fatto parte del 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.

Giovedì 23 settembre 2021

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

17.00: Pratica yoga

19.00: Cena

20.30: Meditazione

LE TRE VIE S.r.l.



In collaborazione con:



LA GRANDE VIA



Venerdì 24 settembre 2021

07.00: Yoga

08.30: Colazione

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

12.30: Pranzo

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

17.30: Pratica yoga con Lucia Vigiani

19.00: Cena

20.30: Meditazione

Sabato 25 settembre 2021

07.00: *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.*

08.30: Colazione

10.00: Tesi

12.30: Pranzo

14.00: Tesi

16.00: Tesi

19.30: Cena

21.00: Meditazione

Domenica 26 settembre 2021

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

08.30: Colazione

10.00: Tesi

12.30: Pranzo

14.00 Chiusura finale del seminario yoga della longevità

Comitato scientifico Guidi Gabrielli, Enrica Bortolazzi, dott.Franco Berrino.

Tutor: Lucia Vigiani

LE TRE VIE S.r.l.



In collaborazione con:



LA GRANDE VIA

yoga
JOURNAL .IT