



Ogni mercoledì dalle ore **14.00 alle ore 15.30** presso la palestra 2 del Liceo A.Einstein, Via Einstein nr 3, Milano, si terrà il **corso di YOGA** rivolto a **DOCENTI**, personale **ATA** e **GENITORI**. Chi volesse partecipare si può presentare con tuta da ginnastica, maglietta, calze e asciugamano. Chi l'avesse, può portare il suo materassino personale.

La lezione sarà tenuta dalla Prof.ssa Franzoni Maria Cristina.

La quota di partecipazione verrà definita nei prossimi incontri sulla base delle adesioni definitive

La Referente
Prof.ssa Daniela Spampinato

LABORATORIO DI YOGA per il BEN-ESSERE PSICOFISICO DEL DOCENTE e del personale scolastico del liceo EINSTEIN per l'anno 2018/19

FINALITA': stabilire una relazione con il corpo, con la sua organizzazione fisica e la sua struttura muscolare e nervosa.

Capacità di percepire gli atti respiratori, riconoscerne la natura, il ritmo, la profondità.

Cogliere la costante relazione tra corpo e respiro e stato interiore in cui ci troviamo.

Ritrovando così, una capacità di presenza che agisce come azione terapeutica

OBIETTIVO: fluidità dell'apparato scheletrico, rilassamento/tonicità sistema muscolare, riequilibrio del sistema nervoso

CONTENUTI: Astanga yoga di Patanjali

DESCRIZIONE DEL LABORATORIO: si prevede un incontro settimanale di circa 2 ore (tempo indispensabile per riportare a livelli normali il sistema nervoso autonomo, compromesso da stress da lavoro).

Il laboratorio prevede parti dedicate sia alla teoria sia alla pratica, utilizzi di strumenti come musica, incensi, candele... fotocopie esemplificative su tecniche specifiche fisiche e/o filosofiche, testi di mantra e letture di grandi filosofi indiani.

L'insegnante di Scienze Motorie prof.ssa M. Cristina Franzoni, diplomata nella scuola quadriennale di yoga I.S.F.I.Y. propone la tecnica rispettando i principi della Federazione Italiana di Yoga.

Durante le lezioni pratiche si eseguiranno:

-asana: esecuzione di posture

-pranayama: tecniche per il controllo respiratorio

-dharana: tecniche per arrivare alla concentrazione

-dhyana: tecniche per arrivare alla meditazione

-mantra: tecniche di esecuzioni vocali in sanscrito

CURRICULUM INSEGNANTE DI YOGA:

Franzoni Maria Cristina, nasce a Milano il 22 / 4 / 1961

Si laurea nel 1983 presso l'ISEF di Milano.

Docente di Scienze Motorie presso il Liceo Virgilio di Milano, dove tutt'ora insegna e conduce laboratori di yoga per il ben-essere psicofisico dell'insegnante e del personale della scuola, degli studenti (adolescenti) e dei loro genitori (adulti). Sempre nell'ambito dei progetti scolastici, ha condotto negli anni scolastici dal 2014 al 2016, "per una Ed. Fisica diversa", laboratori di yoga rivolti a studenti di sola classe 5, in previsione di affrontare la maturità con più serenità, nel 2016-17 al progetto "schiudersi all'inclusione".

Nel 1993 inizia lo studio e la pratica dello yoga seguendo gli insegnamenti di P. Scarabelli e M. Vinti (**Tradizione Van Lysebeth**).

Dal 1998 tiene **laboratori e seminari di yoga** per bambini, adolescenti, adulti ed anziani, ha collaborato con IRRE Lombardia ed ora collabora con **Edu Moto**, trasmettendo la tradizione classica di tale disciplina.

Nel 2004 diventa ufficialmente **insegnante di yoga**, dopo aver conseguito il diploma quadriennale presso l'ISFIY di Milano (studio quadriennale con tesi finale) l'unico riconosciuto a livello europeo.

Nel 2006, intraprende un percorso di **tantra**, con i maestri Elmar e Micaela Zadra, con i quali ancor oggi si confronta.

Dal 2010 frequenta la **Scuola Olistica Ananda ashram** di Milano, viene a contatto con il dottore ayurvedico indiano **Swami Nath Mishra e Shubhaji Satyaranjan Paul**, Direttore Responsabile della Scuola, Insegnante Yoga e Meditazione, con i quali entra in profonda relazione studiando la tradizione Orientale dello Yoga e della scienza Ayurvedica trasmessa attraverso dettami indiani; con queste insegnamenti inizia un cambiamento di comportamento alimentare e di benessere psicofisico e spirituale della persona.

Conosce il **Raja yoga** di Milano ed il maestro francese **P. de Fallois (tradizione Nil Hahoutoff)** per approfondire ed integrare questa meravigliosa disciplina.