



YOGAYNSULA

Tiziana Fantuz

www.yogaynsula.it | info@ynsula.it | 3382169309

INCONTRO TEORICO-ESPERIENZIALE DI FORMAZIONE

IL FILO SOTTILE DEL RESPIRO

20 novembre 2016
Orario 15.00 - 19.30

Incontri condotti da Dott.ssa Tiziana Fantuz

Dopo la **laurea in psicologia**, trova nello Yoga quell'approfondimento simbolico e spirituale che diventerà lo stimolo costante alla sua ricerca.

Nel suo cammino incontra i Maestri, frequenta scuole di formazione in **India** e in **America**, in Italia si abilita all'insegnamento dello Yoga con la **F.I.Y.** e la **R.Y.E.**

Trasmette la conoscenza acquisita in **trent'anni di esperienza** attraverso corsi, seminari, collabora come docente con università, enti, aziende, si occupa della formazione di insegnanti di Yoga.

Ideatrice del **metodo YogaYnsula**: uno stile nuovo nell'espressione e nell'interpretazione, con salde radici nella tradizione, adatto alle esigenze della contemporaneità.



IL FILO SOTTILE DEL RESPIRO

"Lo Yoga insegna che... noi abbiamo a disposizione, alla nascita, non un certo numero di anni ma un certo numero di respiri..."

La conoscenza di alcuni principi base su come il **processo respiratorio** agisce ed interagisce con il **corpo**, la **mente** e le **emozioni**, consente l'acquisizione di una **consapevolezza** profonda riferita a livelli prima sconosciuti, che può aprire ad una nuova visione delle proprie possibilità. Liberare il proprio **respiro** e farlo **fluire** significa trovare una capacità di espressione più autentica, recuperare un rapporto profondo con sé, superando condizionamenti e abitudini che bloccano l'accesso alla propria **autenticità**.

TEMI TRATTATI

Nel seminario gli accenni teorici verranno tradotti nell'esperienza diretta, nell'intento di rendere più chiaro un percorso che trova nei seguenti punti, la sua espressione:

- basi teoriche ed esperienziali delle dinamiche respiratorie; governare il respiro per modulare le emozioni
- propriocezione e respiro nella fase fase dinamica e statica; i luoghi animati dal respiro
- movimenti abbinati a leve del corpo e alla sapienza del respiro; gesto fluido e senza sforzo per accedere all'espressione più libera, creativa ed autentica di sé
- ascolto e respiro; il "soffio" si rivela

INFORMAZIONI

info@ynsula.it

www.yogaynsula.it

338 2169309

I posti sono limitati

Gli incontri si terranno presso
la Sala Polifunzionale - **Centro Antonianum**
Prato della Valle, 56 - Padova (parcheggio interno)