

Promosso da



YOGAYNSULA  
Ideazione e Formazione  
Dr.<sup>SSA</sup> Tiziana Fantuz

Patrocinio



UNIVERSITÀ INTERNAZIONALE  
-Nazioni Unite- Per la Pace,  
Sede Italia, Roma

Patrocinio



UNITED PEACERS-UNIPAX  
The World Community  
for a New Humanism

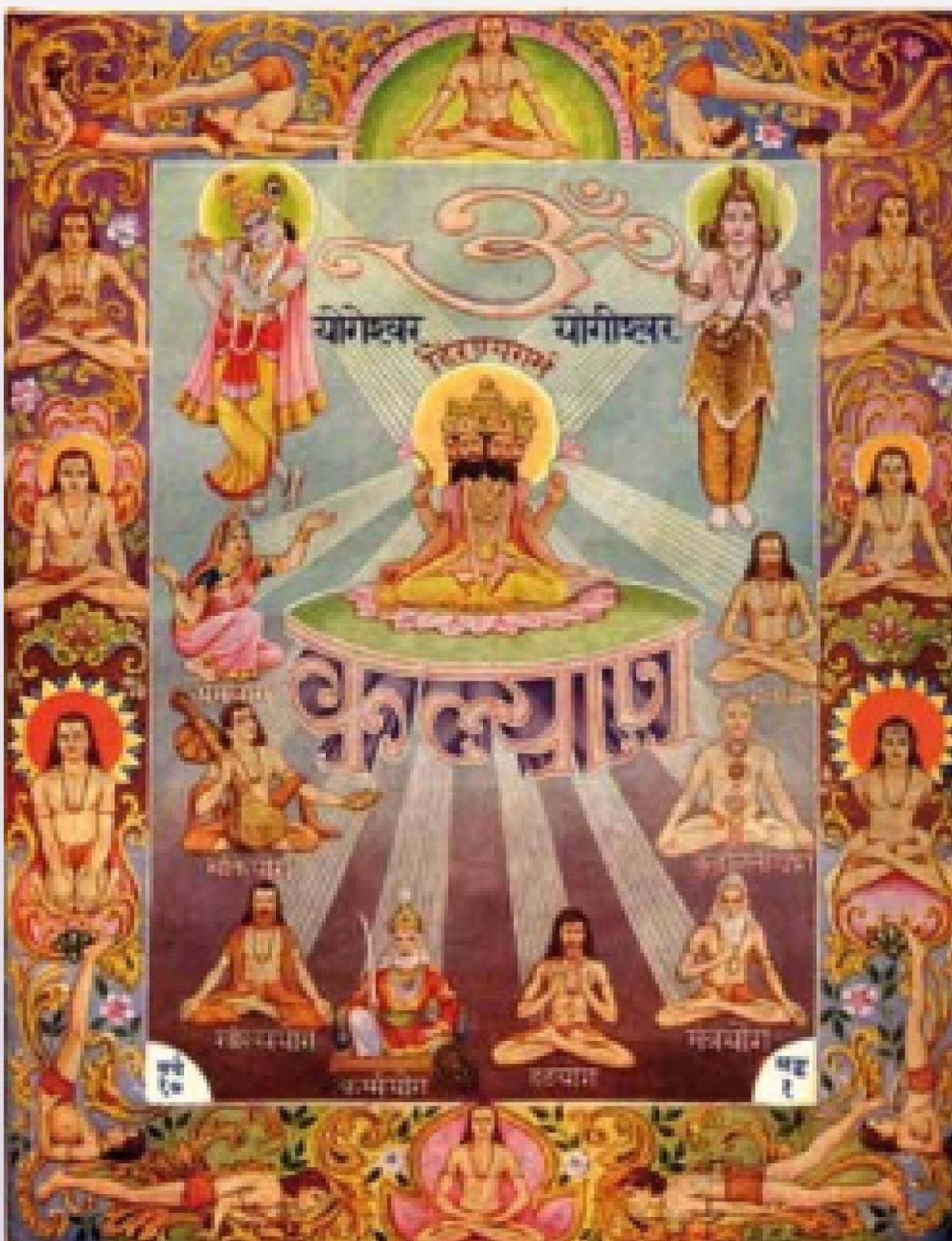
# ALLE SORGENTI DELLO YOGA

Dalle Sorgenti dello Yoga alla Sorgente Interiore

Dott.ssa Tiziana Fantuz

## 5 SEMINARI DI FORMAZIONE

da Febbraio a Novembre 2021



[info@yogaynsula.it](mailto:info@yogaynsula.it) - [www.yogaynsula.it](http://www.yogaynsula.it)

cell. 338 2169309

Nei **5 seminari di formazione** verranno poste le basi per un apprendimento basato sui testi e la loro applicazione nell'esperienza - matetica, scienza dell'apprendimento - per riportare lo **Yoga** alla sua **Sorgente** oggi tanto contraffatta da speculazioni di ogni genere. Verrà indicata la via per ritrovare la propria **Sorgente Interiore**.

In un periodo difficile, confuso, come quello che stiamo vivendo, questi momenti, tappe di conoscenza, riportano a quella modalità preziosa dello stare insieme all'insegna dello studio, della ricerca, dell'esperienza.

La conoscenza teorica proveniente dalla **Psicologia e Spiritualità dello Yoga** sarà compenetrata dalla pratica intensa e amorevole, in modo che l'intelligenza della mente diventi intelligenza del cuore.

## **DATE E TEMI DEGLI INCONTRI DEL 2021**

**Domenica 14 Febbraio**

**“IL RINNOVAMENTO”**

*Aderire alla realtà in modo “Nuovo”,  
adeguato alle proprie esigenze ed al proprio sentire*

**Domenica 11 Aprile**

**“LA SCOPERTA DI SÈ”**

*Attivare la Trasformazione per scoprire le proprie potenzialità*

**Domenica 13 Giugno**

**“IL SIGNIFICATO DEL PROPRIO CAMMINO”**

*Aprirsi all'Accettazione per vivere  
la consapevolezza dell'Amore per sé*

**Domenica 12 Settembre**

**“INTUIZIONE E CREATIVITÀ”**

*Scoprire la Capacità Espressiva del proprio mondo interiore*

**Domenica 11 Novembre**

**“L'INCONTRO CON LA LIBERTÀ”**

*Approdare alla Sorgente Interiore*

**Dott.<sup>ssa</sup> Tiziana Fantuz** Psicologa, insegnante di Yoga.

Docente presso varie Università, Enti, Scuole di Formazione.

Abilitata all'insegnamento dello Yoga con diplomi FIY e RYE.

Ideatrice del Metodo YogaYnsula<sup>®</sup>.

· **Metodo YogaYnsula<sup>®</sup>** è la sintesi tra la millenaria conoscenza del profondo tramandata dallo Yoga e la sua applicazione per **trasformare le coscienze** nella contemporaneità.

# ALLE SORGENTI DELLO YOGA

Dalle Sorgenti dello Yoga alla Sorgente Interiore

## MOTIVI DEL PERCORSO

Questo cammino teorico-esperienziale che riporta alle “Sorgenti dello Yoga”, consente una maggiore comprensione spirituale di sé e della propria missione, indicando la via per raggiungere la profondità della Sorgente Interiore.

Andremo ad intraprendere un appassionante viaggio per creare le basi di un felice RINNOVAMENTO e SCOPERTA DI SÉ.

In questo approccio sensibile e amorevole verranno sciolte tensioni fisiche e mentali profonde, lasceremo andare i condizionamenti che lasceranno spazio a nuovi imprinting. La gioia della scoperta di queste nuove possibilità verrà, dal punto di vista teorico, supportata dalle nuove scoperte delle neuroscienze.

Imparerai ad affinare la capacità di “essere presenti nell’esperienza” acquisendo la capacità di osservare senza giudizi di alcun genere. Questa particolare centratura consente di trovare le giuste risposte, la giusta attitudine e di rivolgersi alle difficoltà in modo Nuovo, consapevoli dei propri talenti e risorse scoperte, dando un profondo SIGNIFICATO AL PROPRIO CAMMINO.

Il Metodo YogaYnsula® pone la conoscenza respiratoria come tappa fondamentale. Uno degli obiettivi è rendere il respiro proprio alleato, in modo da percepirne la potenzialità e far fronte alle tante sfide forti di questa alleanza.

La conoscenza propriocettiva ed energetica troverà la sua espressione nell’asana. Il metodo YogaYnsula® consentirà di entrare in forme simboliche anche complesse attraverso l’applicazione di leve corporee poco conosciute, recuperando in modo INTUITIVO ed CREATIVO l’esperienza che “il difficile diventa facile”, provando una sensazione di grande LIBERTÀ.

## SCOPRI DI PIÙ

<https://www.yogaynsula.it/alle-sorgenti-dello-yoga/>

info@yogaynsula.it - [www.yogaynsula.it](http://www.yogaynsula.it)

cell. 338 2169309