



Il dialogo tra yoga e ayurveda nella transizione verso la primavera: costituzioni ayurvediche, pratica personalizzata e stile di vita stagionale

Workshop domenica 15 marzo 10.00 – 13.00 con Giulia Mozzato e Cristina Scarpa

La primavera è un periodo di passaggio: il corpo si risveglia dopo l'inverno, l'energia cambia direzione e la digestione può diventare più sensibile. È una stagione di rinnovamento ma anche di adattamento. In questo workshop esploreremo come Yoga e Ayurveda possano aiutarci ad attraversare questo cambio di stagione in modo consapevole, adattando pratica, ritmo quotidiano e alimentazione alle diverse esigenze individuali.

Yoga e Ayurveda sono discipline complementari della tradizione indiana, accomunate da una visione integrata dell'essere umano. Se lo Yoga offre strumenti per coltivare consapevolezza e presenza, l'Ayurveda fornisce una mappa preziosa per comprendere il funzionamento del corpo e sostenere la salute come base per ogni percorso di trasformazione. Integrare i principi ayurvedici nella pratica yoga permette di amplificarne i benefici, imparando a modulare movimento, intensità e stile di vita in relazione sia alla propria costituzione individuale sia al susseguirsi delle stagioni. Nel corso dell'incontro, vedremo come l'Ayurveda ci offra una mappa semplice per riconoscere le qualità che si manifestano nel corpo (le costituzioni o dosha), non come etichette rigide, ma come tendenze psico-somatiche che possiamo imparare a riconoscere attraverso l'ascolto. A partire da questa mappa e attraverso l'ascolto del nostro corpo, esploreremo come adattare al meglio la pratica di Hatha Yoga e il nostro stile di vita per sostenere energia, leggerezza e digestione nel passaggio alla primavera. Al fine di seguire al meglio l'incontro, prima dello stesso verrà distribuito agli iscritti un test per individuare la propria costituzione.

Il workshop inizierà con una panoramica delle caratteristiche dei tre Dosha e dei principali cambiamenti che la stagione primaverile porta con sé. Impareremo come sviluppare sempre più la nostra intuizione per affinare la capacità di percepire, anche da soli, l'alternanza e gli eventuali squilibri dei Dosha. Ci concentreremo poi sugli strumenti che yoga e ayurveda mettono a disposizione per affrontare questo periodo con vitalità: dalla pratica fisica allo stile di vita, dall'alimentazione stagionale vegetale a semplici accorgimenti quotidiani, fino a brevi accenni a pratiche di detox e purificazione dolce, integratori e qualità del sonno. L'incontro proseguirà con una pratica consapevole di Kriya Hatha Yoga, accessibile a tutti i livelli, in cui si verrà guidati nell'ascolto delle sensazioni legate alla propria costituzione individuale e si concluderà con un lungo e rigenerante yoga nidra guidato per favorire l'integrazione e l'assimilazione del lavoro di percezione fisica e mentale svolto. Ci sarà, infine, un momento conclusivo di confronto e condivisione.

L'obiettivo del workshop è sviluppare una maggiore capacità di percezione e adattamento, riconoscendo il dialogo continuo tra microcosmo e macrocosmo, e acquisire strumenti pratici per costruire una pratica personale e uno stile di vita in sintonia con il cambiamento stagionale, a sostegno di salute, equilibrio e armonia. L'incontro è rivolto a coloro che desiderano approfondire l'ascolto del corpo ed imparare ed acquisire gli strumenti pratici per affrontare con energia la transizione verso la primavera; per gli insegnanti è riconosciuto come formazione continua da Yoga Alliance. Non sono necessarie conoscenze pregresse di Ayurveda.

È possibile partecipare sia in presenza che online che acquistare la registrazione; ci si può iscrivere direttamente al centro o via mail scrivendo a iscrizioni_info@kriyayogaashram.com.

Il costo è di 40 Euro per gli iscritti al centro e, per tutti gli altri, di 60 Euro, comprensivi dei 20 euro per la quota di iscrizione e la tessera CSEN.

