

INTRODUZIONE YOGA HSP WAY

Programma

09:30 - 10:00

Presentazione del corso e dei partecipanti con breve giro di tavolo

10:00 - 11:00

Yoga verso l'Alta Sensibilità

Caratteristiche del tratto di personalità Altamente Sensibile - La pratica PAS (Persone Altamente Sensibili): l'allievo, l'insegnante, l'ambiente, il gruppo e l'interazione tra tutti questi elementi insieme

11:00 - 11:30

Breve pratica di connessione

Sperimentiamo insieme modalità e difficoltà della connessione con sé stessi, con un'insegnante, un gruppo e un ambiente nuovi e come trasformarli verso una pratica PAS

11:00 - 12:30

Yoga profondità dei significati

Scorriamo insieme a quali macro-significati esistenziali profondi cui può aprirsi lo yoga PAS e viceversa l'effetto dei blocchi che si possono creare quando la pratica rimane in superficie

12:30 - 14:00

Pranzo in autonomia

La sala attrezzata con servizi (bagno) e piccola cucina nella quale è possibile consumare un eventuale pasto al sacco portato da casa; in alternativa la zona è pienamente fornita di locali dove poter consumare il pasto.

14:00 - 15:00

Yoga emancipazione mentale

Scopriamo la potenza trasformativa dello yoga che si attiva quando la profondità tocca l'animo della PAS, cambiando il proprio approccio a sé e alla realtà.

15:00 - 16:00

Yoga e rinascita del sistema nervoso

Analizziamo le caratteristiche del sovraccarico PAS sensoriale, mentale, emotivo, fisico per identificare gli elementi ambientali, relazionali e yogici che possono contribuire ad aumentare, smorzare o compensare la sovrastimolazione durante la pratica yoga.

16:00 - 16:30

Breve pratica decompressiva

16:30 - 17:30

Domande e breve condivisione finale: cosa ci portiamo a casa?

Breve scambio di domande e risposte e giro di tavolo dopo 10 minuti di riflessione personale sulla risonanza che la giornata ha avuto su di noi e sul nostro modo di vedere l'insegnamento dello yoga.