



Yoga Educazione

La Rivista **Yoga educazione** è stata registrata al n° 12/11, presso il Tribunale di Trani – Ufficio Stampa in data 10/11/2011.

Direttore Responsabile
Felice Abbattista

Direttore editoriale
Maria Cavalluzzi

Redazione
Stefania Lisena – Katia Baldassarre – Beatrice De Genaro

Editore
Associazione Nazionale Yoga Educazione

Comitato Scientifico della rivista:

prof. V. A. Baldassarre (docente Università di Bari), prof. M. Baldassarre (ricercatore Università di Bari), prof. A. Danisi (docente Università di Bari), Alessia Mandato (dottore di ricerca in sociologia), dott.ssa Maria Cavalluzzi (pedagogista), A.M.Bufi (dirigente scolastico), F. Castellini (dirigente scolastico), R. Sebastio (dirigente scolastico), M. Biscotti (dirigente scolastico).

Progetto grafico editoriale ed Editing
Maria Cavalluzzi

La forza debole

Maria Cavalluzzi (Sn. Mridulananda)

“L’ego muore quando la consapevolezza diviene schiacciante”.

di Satyananda Saraswati

Il concetto di forza più diffuso nella storia dell’umanità è quello che richiama la prestanza fisica, intesa come forza primordiale capace di rispondere a un attacco. Questa idea di forza ha attraversato i secoli ed ha resistito alle diverse trasformazioni che l’essere umano ha messo in atto, perché è collegata all’istinto di sopravvivenza. Si basa sulla capacità di reazione ad un attacco reale o vissuto dal soggetto come tale, che può essere di natura fisica o verbale.

Esiste però, un’altra forza collegata alla percezione profonda di sé, ad un sentire che traccia la direzione, che ti orienta nell’esistenza sempre in modo chiaro: è la dimensione spirituale.

Un sentire che trascende i piani dell’intelletto, che agisce nel mondo con potenza e determinazione in armonia con se stessi e gli altri. Quando il soggetto è connesso con la parte più profonda di se stesso ed ha preso coscienza e consapevolezza dei suoi Samskara (impressioni inconsce), la percezione che sviluppa delle relazioni umane è assolutamente diversa.



Sommario:

La forza debole
1

Le urgenze educative del nostro tempo
2

Educare sotto gli alberi: lo yoga come percorso
6

La pace interiore
8

Troppi incidenti a causa dello yoga
9

Libriamo
11

Insegnamenti
12



Il soggetto diviene consapevole dei suoi limiti; è cosciente che la sua percezione è influenzata dalle impressioni contenute nell'inconscio e dai suoi stati emotivi. Emerge così un nuovo modo di essere, un nuovo tipo di consapevolezza capace di relativizzare l'agire umano e le convinzioni personali in quanto influenzate dalle impressioni inconse. L'ego perde forza e si relativizza, divenendo consapevole che ogni soggetto percorre, nell'incertezza della vita, i sentieri per migliorare se stesso.

Il senso del limite che si sviluppa aiuta a non assolutizzare e giudicare, a non prendere decisioni sull'onda della rabbia e dell'impulso. Si comprende che noi come gli altri esseri siamo persone in evoluzione influenzati da forze inconse.

La presa di coscienza di tali meccanismi aiuta il soggetto a perdonare, ed a diventare compassionevole.

La via per la realizzazione di se stessi nella metodologia yoga codificata da Satyananda Saraswati passa attraverso questo processo.

Le urgenze educative del nostro tempo

Vito Antonio Baldassarre

Qual è per grandi linee il panorama del contesto socio-educativo che è sotto i nostri occhi dopo il primo decennio di questo secolo XXI?

Sembra non incoraggiarci molto.

Accenno a un duplice processo di allungamento dell'infanzia/adolescenza: l'iperprotezione del figlio unico (come metafora) e l'impossibilità di inserimento dei giovani nella vita adulta prima dei trenta-trentacinque anni (disoccupazione, automazione telematica del lavoro, sostituzione del lavoro umano con gli automi, condizione femminile ancora con forti disequilibri).

I concetti di paternità e maternità educante pagano la perdita di centralità dell'educazione familiare travolta subito dal "contesto" in cui la precocizzazione di alcuni processi di autonomia/indipendenza avviene in contrasto con processi maturativi in disequilibrio rispetto a tale precocizzazione.

La figura del padre dei ceti medi nella società del nostro tempo è sempre più vicina alla metafora collodiana di Geppetto: alla ricerca incessante di un figlio introvabile; la maternità, d'altra parte, paga una specie di "spiazzamento" di valore rispetto alla tradizione umanistica (aborto, genetica, artificialità tecnica del nascere).



Gli insegnanti, a loro volta, pagano una specie di riduzione fisiologica della divisione del lavoro educativo secondo la quale, ad una scuola specializzata in “istruzione cognitiva”, dovrebbe corrispondere una famiglia specializzata in “affettività”.

Se vogliamo, a complicare le cose, si può aggiungere anche la dissociazione evidente tra sviluppo cognitivo (accelerato) e sviluppo emotivo-affettivo (ritardato).

I ragazzi (un po' meno le ragazze) del nostro tempo sono autonomi con la mente e dipendenti per sentimenti e senso di responsabilità; sono formalmente e giuridicamente maggiorenni (nel tempo libero/spesso vuoto del divertimento/stordimento, nel consumo, nella patente di guida, nel voto politico), e dipendenti economicamente. Sembrano avvertire la vertigine di un benessere che tende ormai a venir meno e sembrano non avere avvenire.

In questo quadro di contraddizioni che può anche apparire piuttosto fosco, nessuno dimentica che vi sono milioni di bravi ragazzi e ragazze.

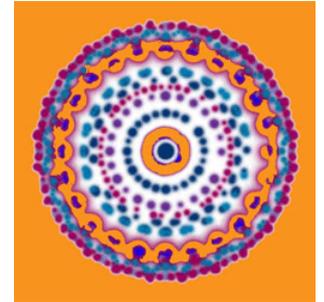
Ma l'immagine emergente che si ricava è un po' quella descritta, sembrano un po' i colori di un tramonto.

E' possibile immaginare la speranza di un'aurora educativa?

Diciamo pure che non è facile avanzare proposte.

Innanzitutto penso che vadano recuperati alcuni “registri” dell'educazione, quelli dei sentimenti, del cuore (Blaise Pascal). Occorre infatti ricomporre quella dissociazione cui accennavo poco sopra e riportare ad unità il significato di persona in tutti i contesti, in modo specifico nei contesti educativi e formativi. Ma non basta. Ritengo, infatti, sia necessario ripensare alcune esigenze molto concrete e persino operative, quali: la riconsiderazione del ruolo insostituibile della famiglia rispetto allo Stato e al singolo individuo; il recupero del significato di autorità e di obbedienza attiva, cioè *contrattata/negoziata*.

Va favorito con urgenza il riaggancio della continuità generazionale, nonché lo sviluppo di una nuova cittadinanza politica di tipo democratico che non si radichi necessariamente ed esclusivamente nell'identità nazionale del popolo di appartenenza, imparando a distinguere etnos e demos.



I ragazzi (un po' meno le ragazze) del nostro tempo sono autonomi con la mente e dipendenti per sentimenti e senso di responsabilità; sono formalmente e giuridicamente maggiorenni (nel tempo libero/ spesso vuoto del divertimento/ stordimento, nel consumo, nella patente di guida, nel voto politico), e dipendenti economicamente.

Conseguentemente, va posto l'accento sullo sviluppo della relazionalità, sul nesso *coscienza/libertà/responsabilità*, sul nesso giustizia-legalità, sul nesso tra educazione del cuore e educazione dell'intelligenza, sulla connessione forte tra educazione, formazione, sviluppo, istruzione, educazione alla pace e integrazione interculturale.

Va riscoperto il meglio della tradizione/memoria da coniugare con i segni dei tempi abbandonando il mito dello sviluppo/progresso di matrice scienziata.

Occorre una ripresa del senso religioso della vita e del tempo, che *senza imporre a nessuno la fede*, sia dimensione profondissima di spiritualità e non soltanto ripresa di atteggiamenti privati, ma abbia anche rispondenza pubblica e comunitaria.

Per concludere, vorrei prendere a prestito da Juan Arias, noto giornalista e saggista spagnolo, alcune parole da "Preghiera nuda":

Vorrei farti, Signore, anch'io, la mia

preghiera.

Una preghiera che ha una sola parola: gli

Altri.

Non è generosità;

E' esigenza di vita.

Senza gli altri sono morto,

sono un sogno,

un'ombra

sono il nulla.

Sono gli altri che mi rivelano meglio

la realtà che sono io.

Sono loro il mio Dio e sono me stesso.

Fra gli altri, Signore,

ci sono coloro che dormono, coloro che

disperano, che hanno fame e anche gli

schiavi.

Per loro voglio essere grido, speranza, pane

e libertà

Ce ne sono di quelli che hanno sete di ogni



*giustizia e fede in ogni gesto umano.
A loro voglio stringere la mano per
camminare insieme
senza interrogarli...
A loro voglio stringere la mano per
camminare insieme
Sono nella mia barca, sognano una stessa
riva anche se non tutti le daranno uno
stesso nome;
parlano una medesima lingua quella che vuole
liberare ogni uomo da qualsiasi schiavitù:
se ci sarà poi ancora qualcuno nella mia
barca che avrà già negli occhi la luce dei
risorti, mangerò con lui i primi frutti della
vita;
il tramonto si confonderà con l'alba;
non ci sarà più differenza fra il sole e la
neve, e anche i fichi saranno eucaristia.
E noi saremo veramente te.
Ma perché tutto questo sia come è nella
Mia esigenza e nel mio desiderio,
ho fatto tutto, Signore?
L'impegno me lo prendo io ogni giorno di
inventare sempre più mezzi per fare di più;
ma vorrei offrire agli altri la possibilità di
chiedermi quello che loro vogliono che io
faccia per aiutarli a liberarsi.
Vorrei, Signore, che non mi mancasse mai il
coraggio di mantenere sempre aperta la mia
porta per ogni richiesta umana che serva
alla pienezza dell'uomo.
Sento che solo così la speranza della mia
pienezza potrà avere un senso,
e potrò chiedertela senza arrossire.*



Educare sotto gli alberi: lo yoga come percorso

di *Carolina Borghi*



l'Apprendimento Sequenziale è un modo divertente e dinamico, invece che statico e passivo, che conduce le persone alla fine del percorso ad uno stadio di apertura, elevamento e ispirazione verso la Natura.

Bambini che abbracciano gli alberi, camminano soli e scalzi per sentieri ascoltando attentamente il cinguettio degli uccellini... Bambini che si stendono sull'erba piatta e sotto gli alberi ammirano le sue infinite ramificazioni... Bambini gioiosi, immersi in un ambiente naturale meravigliati e incantati con la Natura e le sue sfaccettature, aspettando di essere ricompensati con una delle sue infinite sorprese...

Potrebbe sembrare un racconto utopistico di bambini che vivono su di un pianeta fantastico, come quello di *La Belle Verte* di Coline Serreau, ma invece è un racconto basato su fatti reali, ispirato dai laboratori di immersione nella Natura che la *Sharing Nature* propone e realizza da decenni.

La *Sharing Nature Foundation*, organizzazione senza scopi di lucro sparsa in tutto il mondo e fondata da Joseph Cornell, si occupa di diffondere tra educatori, animatori e genitori di tutto il mondo un approccio verso l'Educazione Ambientale basata sui principi *yogici*, come quello di svegliare nelle persone, ma soprattutto nei bambini, l'incantesimo verso il mondo.

Cornell, che da anni si occupa di educazione all'aperto, ha scritto una serie di libri sull'argomento come "*Sharing Nature With Children*" dove questo approccio viene spiegato in maniera chiara e strutturata attraverso l'applicazione della pratica dello *Flow Learning*, o Apprendimento Sequenziale.

Questo efficace metodo offre agli educatori un modo semplice e strutturato nel condurre i partecipanti ad avere le loro proprie esperienze dirette con la Natura. Attraverso una serie di attività e giochi che risvegliano l'entusiasmo e conducono i partecipanti alla concentrazione verso l'ambiente circostante, l'Apprendimento Sequenziale è un modo divertente e dinamico, invece che statico e passivo, che conduce le persone alla fine del percorso ad uno stadio di apertura, elevamento e ispirazione verso la Natura.

Il *Flow Learning* (apprendimento sequenziale) è basato su principi universali inerenti il come le persone imparano. Esso fornisce degli strumenti attraverso una sequenza fluida e naturale di attività che si sviluppa in 4 stadi, che sono:

1) Risvegliare l'Entusiasmo;

- 2) Concentrare l'Attenzione;
- 3) Esperienza diretta
- 4) Condividere l'Ispirazione.

Una sessione di apprendimento sequenziale, realizzata preferibilmente in un parco o area naturale protetta, inizia con attività ludiche e vivaci che risvegliano l'entusiasmo e l'energia dei partecipanti.

La seconda fase di attività sfida i partecipanti a condurre l'energia sprigionata nella prima fase, a focalizzare l'attenzione verso l'ambiente attraverso i sensi del tatto, dell'udito e della vista. Il terzo stadio dell'apprendimento sequenziale offre attività che conducono i partecipanti a vivere delle esperienze dirette con la Natura. Immersi nella Natura le attività dello terzo stadio portano i partecipanti a sperimentare un profondo sentimento di appartenenza verso il mondo naturale. Alla fine del percorso gli studenti rielaborano i vissuti raccontando e condividendo le loro esperienze vissute durante la sessione.

Nella nostra società occidentale attuale molti bambini vengono colpiti dal male del Deficit di Natura (patologia responsabile della creazione del senso di sradicamento dal mondo), dalla difficoltà di concentrazione, stress, ansia, depressione fino all'apatia verso l'ambiente circostante semplicemente per una mancata possibilità di momenti all'aperto e di contatto diretto con la Natura. Questo tipo di attività dovrebbe non solo essere alla conoscenza di educatori, animatori e genitori, che dovrebbero integrare le attività curricolari delle scuole, ma dovrebbe soprattutto far parte del loro proprio percorso formativo.

Per fortuna in alcune parti del mondo qualcosa si sta già muovendo...



La seconda fase di attività sfida i partecipanti a condurre l'energia sprigionata nella prima fase a focalizzare l'attenzione verso l'ambiente attraverso i sensi del tatto, dell'udito e della



La Pace Interiore

di Swami Anandananda

Brano tratto dalla conferenza di Swami Anandananda Saraswati – a Mogliano Veneto nel 2011 - durante un seminario su “Le Tecniche Meditative del Metodo Satyananda Yoga”.



Il trend è lo voglio, non è che mi chiedo se posso, se sono in grado, se sono capace. No, lo voglio. Questo è consumismo. Vuoi qualcosa? Sì. Hai i soldi? La compri, la consumi e quando stai consumando una cosa stai già pensando alla prossima.

Per cosa andiamo al lavoro, per cosa andiamo a scuola, qual è la finalità dell'educazione?

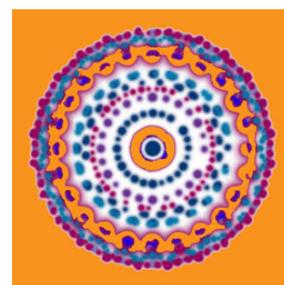
L'educazione è finalizzata al lavoro e al consumo? Questo è lo scopo dell'uomo oggi?

Questo è il modo in cui siamo considerati e come ci stiamo abituando a essere considerati, e con questa mentalità tutto, anche lo yoga, viene fatto in modo consumistico; ad esempio: “Ho già fatto shavasana, perché la devo fare tutte le volte? Ieri abbiamo fatto la respirazione a narici alternate, oggi voglio svegliare la kundalini perché c'è scritto nel libro di Tizio. Non so dov'è la kundalini, non so cosa significa, non so cosa fa, anzi, ne ho anche paura, però lo voglio”.

Il trend è lo voglio, non è che mi chiedo se posso, se sono in grado, se sono capace. No, lo voglio. Questo è consumismo. Vuoi qualcosa? Sì. Hai i soldi? La compri, la consumi e quando stai consumando una cosa stai già pensando alla prossima.

Questa è assenza di pace, non è questa l'ottica di Swami Satyananda. Il maestro ha sempre detto di praticare yoga almeno per dieci minuti al giorno: una o due asana, un pranayama e una pratica di tipo meditativo (intesa come tecnica di consapevolezza), ad esempio in forma di mantra o mantra con il respiro. Sei consapevole che stai respirando e mentre ne sei consapevole unisci anche la ripetizione del mantra. Ed è stato grazie a Swami Satyananda che si è diffuso ed è stato insegnato l'uso e l'applicazione del mantra.

Le asana e l'hatha yoga agiscono sul corpo fisico. Con il raja yoga, con gli esercizi di rilassamento mentale e di concentrazione, gestisci la mente. Con il karma yoga si gestisce un po' l'aspetto dinamico della personalità. Ma per la dimensione psichica e astrale della personalità, cosa si può fare? qual è la pratica? Il mantra. Specificatamente, Swami Satyananda ha detto che mentre si pratica il mantra non si deve cercare di essere concentrati. Sei lì seduto con il mala, o senza il mala, e stai ripetendo il mantra, che sia Om o un altro. La mente pensa a b c d e f g, pensa, pensa. Lascia stare e continua a praticare il mantra: in questo modo stiamo purificando la mente, perché altrimenti le paure, le tensioni rispetto ai grandi problemi del mondo, rimangono tappate dentro la nostra mente. Devono venire fuori, dobbiamo farle venire fuori altrimenti ci ammaliamo. Malattia psicosomatica vuol dire questo: c'è qualcosa di sottile, di invisibile dentro, da qualche parte in noi, che si trasforma in un tumore, nel diabete, nell'asma o in altre disfunzioni fisiche. Con lo yoga, attraverso il mantra, possiamo far emergere questo "invisibile" e trasformarlo in qualcosa di positivo per la nostra vita.



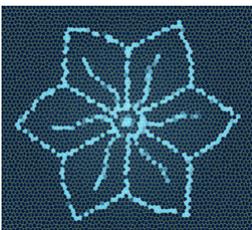
Troppi incidenti a causa dello yoga

di Beatrice de Gennaro

Yoga? No, grazie, potrei farmi male. E' questo l'ipotetico slogan che da oggi molti americani potrebbero adottare per boicottare la sempre più più crescente e selvaggia pratica dello yoga, causa, secondo un articolo comparso di recente su La Repubblica, a firma di Federico Rampini, di un numero altissimo di incidenti e traumi fisici che arrivano direttamente nei reparti di pronto soccorso degli ospedali (13 nel 2000, 20 nel 2001, 46 nel 2002) e che da un decennio tendono ogni anno a raddoppiare. La notizia ha scatenato polemiche e reazioni controverse aprendo un vero e proprio dibattito sulla questione dopo l'allarme scattato con la pubblicazione del libro di William Broad



Bisogna ricordare che esso è uno solo, integrale e completo, che non prevede prestazioni e competizioni né performance o plastiche contorsioni e che, in fondo, il suo dilagare un po' ovunque, a differenza delle arti marziali che negli anni 70 esaltavano il mito della forza e della resistenza fisica, rivela solo il bisogno dell'individuo di ritrovare se stesso, i ritmi di una condizione naturale perduta o alterata.



“The science of Yoga: Risks and Rewards” che ha portato alla luce i risultati dei numerosi studi fatti sui danni che questa disciplina, diventata quasi una vera e propria ossessione sociale, sta arrecando a molti adepti nelle palestre e nei centri specializzati americani.

Cifre non del tutto veritiere quelle ufficiali perché, secondo una ricerca della Facoltà di Medicina alla Columbia University, sarebbero 231 le lesioni alla schiena, 219 alle spalle, 174 alle ginocchia, 110 al collo per i “cultori” dello yoga che, da 4 milioni del 2001, sono diventati 20 milioni di oggi: questo anche per la tendenza a praticarlo in maniera indiscriminata, come una sorta di ginnastica prettamente fisica, svuotata dei suoi principi etici e filosofici. Solito scoop o notizia fondata che potrebbe portare all’attenzione degli addetti ai lavori, e non solo, un problema che realmente esiste? Certo è che Glenn Black, maestro da 40 anni, allievo del guru indiano B. K. S. Iyengar ha dichiarato che “la maggior parte delle persone che praticano yoga non sono adatte, farebbero meglio a smettere”, con chiari ed espliciti riferimenti ai vari tipi di yoga che imperversano nei siti internet statunitensi, improntati, per lo più, alla forma fisica ed all’aspetto esteriore, come lo yoga-Stretch, il Power-yoga, lo yoga-Fitness, ecc. Certo è anche che lo yoga, le cui virtù terapeutiche sono ormai riconosciute dalla medicina ufficiale tanto da essere inserite nelle linee guida dei trattamenti di diverse patologie, può causare dei danni se praticato come una qualunque attività fisica e sportiva o se proposto da insegnanti non qualificati, magari dilettanti attratti solo dal facile guadagno, oppure se praticato da persone con problemi fisici pregressi e patologie non dichiarate, di cui non si è a conoscenza. Bisogna ricordare che esso è uno solo, integrale e completo, che non prevede prestazioni e competizioni né performance o plastiche contorsioni e che, in fondo, il suo dilagare un po' ovunque, a differenza delle arti marziali che negli anni 70 esaltavano il mito della forza e della resistenza fisica, rivela solo il bisogno dell’individuo di ritrovare se stesso, i ritmi di una condizione naturale perduta o alterata. Le stesse Asana e cioè le varie posizioni in cui esso si articola e che devono essere sempre stabili e comode per poter agire sui vari organi e tessuti, richiedono delle pause che favoriscano l’effetto dell’azione e l’introspezione mentale e devono essere collegate tra loro in maniera logica e terapeutica.

Per finire, lo yoga, che deve essere considerato soprattutto uno stile di vita, va inteso

nel suo significato più intrinseco e “vissuto” per quello che è: una possibilità per l'uomo contemporaneo di recuperare e valorizzare gli aspetti del sé smarriti nel tempo.

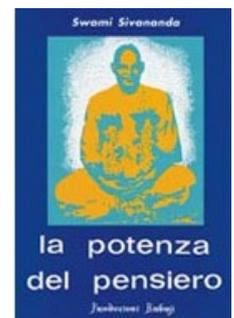
Libriamo

Rubrica curata da Sara e Giuliana Bartoli

Il libro " La potenza del pensiero " di Sw. Shivananda è un testo importante, scritto da uno dei giganti spirituali dell'India vissuti tra il XIX e il XX secolo appena trascorso. Tratta del pensiero, uno dei più grandi misteri nei quali siamo immersi, e delle sue potenzialità. Ciò che lo spinge a parlare di questo argomento è una caratteristica peculiare del suo essere: un infinito amore verso l'umanità che nella maggior parte dei casi, non conosce le leggi che regolano il pensiero, non ha alcuna consapevolezza, né controllo sui meccanismi mentali ed è quindi in preda alla confusione e alla sofferenza. "Siete circondati da un oceano di pensieri, vi galleggiare letteralmente, assorbendone alcuni e rifiutandone altri... I pensieri sono come messaggi radio lanciati nell'etere e destinati ad essere ricevuti da coloro che si dispongono a captare tali frequenze di vibrazioni". Un tale approccio al pensiero e alla mente, suo substrato, capovolge le nostre credenze e certezze pseudo razionalistiche, prima fra tutte la certezza della soggettività egoica e la convinzione che essa sia la proprietaria e autrice dei nostri pensieri. Al contrario, ci sintonizziamo e attiriamo un certo tipo di pensieri con determinate "frequenze di vibrazioni" positive o negative, creative o distruttive, sublimi o infime, riceviamo onde di pensiero continuamente. Sw. Shivananda fa leva sulle enormi potenzialità della mente come motore per la trasformazione dell'individuo.

Il testo si snoda secondo tre linee principali:

- La definizione dei pensieri e della loro natura simile a cose viventi, essi sono dotati di forza straordinaria, peso, forma, dimensione, colore.
- Una parte esoterica dedicata al grande potere insito nel pensiero e alla sua grande influenza sulla materia e sul corpo.
- Una introduzione alla concentrazione e alla meditazione, all'educazione e alla trasformazione del pensiero, alle difficoltà incontrate dal ricercatore nel percorso verso la pace interiore. Questo libro ha la forza di mettere in crisi il nostro razionalismo, portandoci all'eterna domanda: chi sono io?



" Siete circondati da un oceano di pensieri, vi galleggiare letteralmente, assorbendone alcuni e rifiutandone altri...I pensieri sono come messaggi radio lanciati nell'etere e destinati ad essere ricevuti da coloro che si dispongono a captare tali frequenze di vibrazioni ."

Con questa domanda si apre la storia dell'avventura spirituale che conduce dall'ego autocentrato all'apertura verso "l'altro" e i suoi sconfinati orizzonti.

Insegnamenti

rubrica curata da Nicola Nesta (Sn. Savitri)

"Lo Yoga non è una forma di filosofia o una fede, non è un dogma o una specie di religione. Piuttosto, Yoga è un processo di comprensione delle necessità della vita, della gestione della mente e delle potenzialità umane."

Swami Niranjananda

Corso di formazione per: Istruttori di Yoga per bambini

Il percorso formativo si rivolge a tutti coloro che lavorano con i bambini.

Sbocchi lavorativi: è un corso di specializzazione che può essere usato per lavorare in centri ludici, coop. sociali, nell'area dell'animazione e nella scuola.

Obiettivi:

Promuovere la conoscenza generale della cultura Yoga con un particolare approfondimento delle relazioni tra questa e l'azione educativa;
fornire quell'insieme di competenze necessarie a utilizzare la metodologia yoga in ambito educativo.

La **durata** complessiva è di due anni (125 ore di formazione e 75 di tirocinio). La frequenza è obbligatoria. Eventuali ore di assenza dovranno essere recuperate attraverso crediti formativi concordati con la direzione scientifica e didattica.

per informazioni sul corso e sul programma: Viale Pio XI, 48/45 Molfetta (BA)
info@yogasatyam.net — www.yogasatyam.net - www.edunetitalia.com oppure tel. al 338/59.68.288

Tempi: marzo 2013

direzione Scientifica: prof. Vito Antonio Baldassarre (Università degli studi di Bari)

direzione Didattica: Maria Cavalluzzi (Cultore della materia in tecnologie dell'istruzione e dell'apprendimento – Università di Bari).

Questa rivista è uno spazio di riflessione sui temi dello yoga e della crescita umana, realizzata attraverso il contributo gratuito (karma Yoga), di tutti coloro che collaborano. Se ritenete valida, l'iniziativa editoriale diffondete l'indirizzo del sito ai vostri contatti, affinché più persone possano riflettere e condividere tale esperienza.

