

# Prana Viveka Yoga

*Corso formazione Istruttori 2022*

Dopo vent'anni di studio, pratica e ricerca sul campo, il percorso formativo relativo al Prana Viveka Yoga prende forma e struttura. L'intento è quello di proporre un corso pluriennale per preparare esperti che sappiano accompagnare altre persone nell'esperienza di questa Via, sia gestendo gruppi collettivi che incontri individuali e in coppia ed effettuando anche percorsi di "yoga therapy".



## **I fondamenti del Prana Viveka Yoga**

Tutte le informazioni necessarie per introdursi in modo competente e consapevole nel mondo del Prana Viveka Yoga.

## **Le tecniche per la pratica (Prana)**

Tutte le risorse per lavorare sulla dimensione psicosomatica ed energetica.

## **Il percorso di consapevolezza (Viveka)**

La dimensione psicologica, etica, spirituale ed evolutiva del Prana Viveka Yoga.

**Inizio 12 febbraio 2022**

**10 weekend all'anno**

**Milano / Novi Ligure (AL)**

**Max. 5 partecipanti**

# I fondamenti del Prana Viveka Yoga

Questa sezione costituisce la parte iniziale del corso e vuole offrire gli adeguati fondamenti teorici per poter affrontare il percorso del Prana Viveka Yoga in piena consapevolezza.

Vengono esposte le basi storiche e filosofiche del Prana Viveka Yoga, ma anche i fondamenti anatomico-fisiologici, psicosomatici e bioenergetici che sono utilizzati nelle tecniche.



## **Temi principali:**

La storia dello yoga e la sua evoluzione  
Le caratteristiche dello yoga tantrico  
La visione della realtà del Prana Viveka Yoga  
La struttura del Prana Viveka Yoga  
Anatomia e fisiologia muscolo-scheletrica  
Psicosomatica delle strutture corporee  
Principi generali del lavoro energetico

# La sadhana somato-psico-energetica



La metà di ogni giornata di corso sarà dedicata ad approfondire tutte le numerose tecniche di bodywork presenti nel Prana Viveka Yoga. Di ognuna di esse saranno esaminati gli effetti fisici, psicosomatici ed energetici. In sostanza si evidenzierà quale sia la caratterizzazione energetica ed informativa di ciascuna tecnica. Questa sezione esprime compiutamente l'aspetto “prana” della disciplina.



## **Temi principali:**

Posizioni e movimenti preparatori  
Posizioni base (asana)  
Movimenti (kriya) a posizione (asana) variabile  
Movimenti (kriya) a posizione (asana) fissa  
Movimenti (kriya) con fonazioni  
Movimenti (kriya) e posizioni (asana) assistite  
Movimenti (kriya) e posizioni (asana) di coppia  
Sequenze  
Flussi (Prasara)  
Tecniche respiratorie (pranayama)  
Gesti rituali delle mani (mudra)  
Geometrie energetico-informative (yantra)  
Fonazioni, vibrazioni sonore e canti sacri (mantra)  
Pratiche meditative  
La disciplina (sadhana) delle 7 leggi spirituali



# Il percorso evolutivo di consapevolezza

La seconda metà di ogni giornata di corso sarà dedicata alla riflessione approfondita sui temi psicologici etici e spirituali che caratterizzano il Prana Viveka Yoga in quanto Via evolutiva integrale. Accanto a contenuti provenienti dalla tradizione yogico-tantrica antica ne saranno considerati altri suggeriti dall'approccio tipicamente simbolico che la disciplina propone. Questa sezione esprime compiutamente l'aspetto "viveka" della disciplina.



## **Temi principali:**

Fondamenti teorici della psicologia yogico-tantrica

La dimensione etica: yama e niyama

Gli ostacoli dell'evoluzione

- I cinque traumi fondamentali
- Le cinque reazioni disfunzionali

Gli archetipi simbolici

- Archetipi per la costruzione di sé stessi
- Archetipi della relazione con gli altri
- Archetipi della relazione con l'Universo
- Archetipi transpersonali

Le 7 leggi spirituali dello yoga tantrico

# Informazioni pratiche

Il corso ha la durata di 3 anni, con 10 weekend all'anno e si terrà in parte a Milano e in parte a Novi Ligure (AL), in una location immersa nella natura. In quest'ultima sede sarà possibile pernottare. Alcune lezioni teoriche potranno essere effettuate online.

Il **numero massimo di partecipanti è di 5 persone**, per salvaguardare al meglio la qualità didattica e interpersonale degli incontri. Qualora vi fossero più di 5 adesioni, verranno creati due gruppi che lavoreranno in date differenti. Con meno di tre adesioni il corso non verrà attivato.

Il **costo è di € 1.500 per ogni anno** di corso (pari a € 75.00 per ogni giornata). Il pagamento può essere effettuato come segue: € 150.00 all'iscrizione, cui seguono 3 rate di € 450,00 l'una, da saldare nei mesi di marzo, giugno e ottobre.

Al termine di ogni anno i partecipanti acquisiranno la qualifica di “istruttori” di Prana Viveka Yoga del livello corrispondente. La qualifica non ha valore legale, ma di fatto è l'unica attestazione che consente di guidare gruppi e incontri individuali di Prana Viveka Yoga. La qualifica sarà rilasciata solamente a fronte di una frequenza di almeno 9 weekend.

## Iscrizioni

Tassativamente entro 15 gennaio 2022, salvo esaurimento posti.

## Colloqui informativi per iscrizioni

Dr. Luigi Lacchini

+39 377 1840412

formazione@luigilacchini.it

## Date incontri

**12-13 febbraio**

**26-27 marzo**

**9-10 aprile**

**28-29 maggio**

**25-26 giugno**

**9-10 luglio**

**10-11 settembre**

**15-16 ottobre**

**12-13 novembre**

**17-18 dicembre**