GARBHA ŚAKTI

YOGA
PER LA GRAVIDANZA E LA DONNA

ALTA FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA

50 ORE

Yoga Purnima

La formazione Garbha Śakti è un percorso di studio rivolto agli insegnanti di yoga, o a chi pur non insegnando ha già una formazione di base, che ha l'obiettivo di **approfondire la conoscenza del ciclo di vita della donna, con specifica attenzione alla gravidanza**, per poter creare con logica e armonia pratiche accurate ed efficaci ad essa dedicate.

È indicato:

⇨ alle **insegnanti donna**, sia che mirino semplicemente a migliorare la propria pratica personale, sia che desiderino ampliare l'offerta creando corsi specifici per la donna o la gravidanza;

⇨ agli **insegnanti uomo** che aspirino a conoscere in profondità il mondo del femminile per offrire con maggior consapevolezza i propri insegnamenti alle donne, considerando che queste statisticamente rappresentano la maggioranza dei praticanti nelle classi di yoga.

> LÀ DOVE LE DONNE VENGONO RISPETTATE, DIMORANO GLI DEI.
>
> - MANUSMṚTI -

Apprenderai come proporre gli āsana, le posture dello yoga, dal maschile **al femminile** e **come declinarli sulla base di una specifica fase della vita di una donna.**
Ti verranno insegnante anche **altre pratiche e piccoli rituali,** appartenenti al mondo dello yoga (come prāṇāyāma, mudrā e mantra) e non solo, **affinché tu possa imparare a creare una lezione armoniosa e completa dedicata al femminile**.

Studierai approfonditamente **l' anatomia e la fisiologia del corpo della donna.**
Inoltre verrà dato ampio spazio anche **all'esplorazione degli aspetti più sottili, psico-emotivi e spirituali**, che verranno indagati attraverso alcuni archetipi.
Sarai in grado di accogliere ogni donna e di supportarla e sostenerla con sicurezza nel suo percorso di vita (senza voler sostituire le professioni sanitarie).

IL PROGRAMMA

MODULO 1 - LUNA NUOVA

- La nascita e il ciclo della vita.
- La donna dalla pubertà alla menopausa: le pratiche più idonee durante i differenti periodi di vita.

MODULO 2 - LUNA CRESCENTE

- L'età fertile.
- La donna e le sue lune: le pratiche più idonee durante le differenti fasi del ciclo mestruale.

MODULO 3 - LUNA PIENA

- L'instaurarsi della gravidanza.
- La donna gravida: le pratiche più idonee durante il periodo della gestazione.

MODULO 4 - LUNA CALANTE

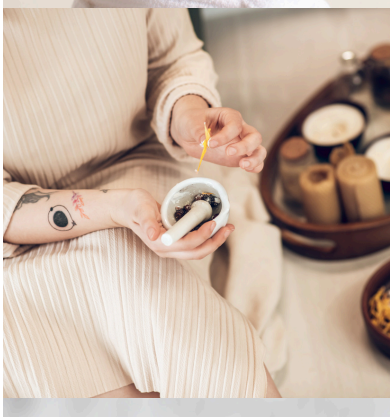
- Il parto e la nascita.
- La madre: le pratiche più idonee in preparazione al parto e al post-parto.

MODULO EXTRA

DINACHARYA E RITUALI DI BENESSERE
antiche conoscenze per mantenere la salute

L'Ayurveda, antica medicina tradizionale indiana, insegna "l'arte della vita" per conservare la salute, equilibrare lo spirito e favorire la longevità.

L'incontro, di natura teorico-pratica, vuole essere una finestra che si apre su questa visione: dopo un'introduzione sulla Dinacharya, le pratiche giornaliere di pulizia dei sensi, prepareremo insieme un elisir da massaggio con oli essenziali da utilizzare per la pratica dell'automassaggio al viso che imparerai durante l'incontro.



Ti guideranno

CHIARA SURPI

Dott.ssa in Lingue e Letterature Orientali
con Master in Yoga Studies
Insegnante di yoga e operatrice āyurveda

Nutrendo un profondo interesse e rispetto per la spiritualità della Cina e dell'India, ho studiato presso l'università Ca' Foscari di Venezia dove mi sono laureata in Lingue e Letterature Orientali e ho ottenuto un Master in Yoga Studies.

Mi sono avvicinata per la prima volta allo yoga circa 29 anni fa. Successivamente la passione e la costanza della pratica mi hanno motivata ad intraprendere percorsi di formazione continua per poter trasmettere questa antica sapienza agli altri. Con l'obiettivo di conoscere meglio in primis me stessa e offrire sostegno a tutte le donne, negli anni ho seguito diversi percorsi di approfondimento del mondo femminile.
Il mio approccio è integrale e fluido con particolare attenzione agli allineamenti fisici ed energetici e alla connessione tra Uomo e Natura. La mia pratica è una meditazione in movimento che ci guida a riscoprire l'intelligenza del corpo e la nostra natura divina.
Sono inoltre operatrice āyurveda, scienza che sto continuando ad approfondire mentre coltivo anche un percorso intimo e personale nella bhakti.
Nel 2015 ho fondato a Pavia lo studio Yoga Purnima dove tuttora insegno con gioia.

SABINA RIZZELLI

Ostetrica e operatrice di riflessologia facciale
e Pranic Healing
Fondatrice de La Casa di PachaMama

A novembre 2012 mi sono laureata, a pieni voti, in Ostetricia, presso l'Università Statale di Milano. Concluso il percorso universitario, sono partita in missione umanitaria ad Haiti dove ho trascorso sei mesi nel 2013, esercitando la mia professione presso l'Ospedale pediatrico Saint-Damien di Tabarre, a stretto contatto con la popolazione locale.
Nel 2014 rientro in Italia e inizia il mio viaggio verso l'assistenza Ostetrica al parto extra-ospedaliero, la mia scelta per la vita! In quegli anni mi specializzo nella nascita a domicilio. Nel 2018 fondo La Casa di PachaMama, un luogo protetto e intimo per donne, famiglie, Ostetriche e tutti quei professionisti dedicati alla salute della persona. L'Ostetricia che scelgo di portare oggi è di tipo saluto-fisiologica e saluto-genica. La mia grande missione consiste nello stare accanto alle donne che hanno compiuto una scelta, nel rispetto del loro corpo ma anche dei desideri di quel bambino. Perché una buona nascita è possibile solo se l'Ostetrica che hai scelto ne sarà custode.

con la partecipazione di

ANNA MERONI

Medico specializzato in Ginecologia e Ostetricia
Dottoranda di Genetica e Medicina Traslazionale

Lavoro all'Ospedale San Matteo di Pavia e in Università occupandomi di gravidanza, diagnosi prenatale e della donna in tutte le fasi della sua vita.

Ho conosciuto lo yoga come salvezza nei momenti più stressanti dell'università, e ho capito come la pratica possa aiutare ad affrontare i problemi che la vita ci presenta.

Negli ultimi tempi sto approfondendo e studiando il potenziale curativo dello yoga per la gestione del dolore pelvico cronico.

VALENTINA CARNIELI

Terapista ayurvedica per lavoro e passione
è titolare dello studio Shanti Priya lab di Milano

Il mio percorso di studio in Āyurveda ha inizio nel 2007; mi formo tra l'Italia e l'India seguendo diverse scuole e insegnamenti facendo dell'Āyurveda la mia più grande Maestra di vita.
Nel 2012 mi approccio allo studio dell'Aromaterapia specializzandomi, successivamente negli anni, in Aromaterapia scientifica, psicoaromaterapia e olfattoterapia.

Collaboro con il Dott. Victory Craxi (medico ayurvedico) nelle terapie ayurvediche di accompagnamento alla salute. Insegno Āyurveda e tecniche di massaggio nella scuola di formazione che ho fondato; la mia "missione" è quella di condividere i saperi più autentici che la tradizione ayurvedica ci ha tramandato con attenzione speciale sull'individuo e sulla sua unicità.

Il percorso si sviluppa in **4 moduli** sviluppati nell'arco di **un week-end** con l'aggiunta di un **incontro serale extra.** Viene richiesto l'impegno della **frequenza in presenza** in questi orari:

- il venerdì (solo 14 marzo) dalle 18:00 alle 20:30
- il sabato dalle 14:00 alle 18:00
- la domenica dalle 9:00 alle 18:00 (con un'ora di pausa pranzo)

LE DATE

2025

25-26 gennaio
22-23 febbraio
14 marzo
22-23 marzo
3-4 maggio

La sede del corso è lo studio Yoga Purnima ubicato a **Pavia** in via Suor Luigia Grassi 7.

VALORE DEL PERCORSO

675 €
con pagamento in un'unica soluzione

o

700€
per il pagamento in 2 rate da 350€ ciascuna

EARLY BIRD

tariffa scontata per iscrizioni entro il 15 novembre 2024!

600€
con pagamento in un'unica soluzione

PER INFO O INVIARE LA TUA CANDIDATURA CONTATTACI:
WHASAPP 348 297 9935

Yoga Purnima

YOGA PURNIMA
VIA SUOR LUIGIA GRASSI, 7
PAVIA