

**SCHEDA DI PRESCRIZIONE**  
Seminario Yoga 3-4 dicembre 2011

Nome \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_

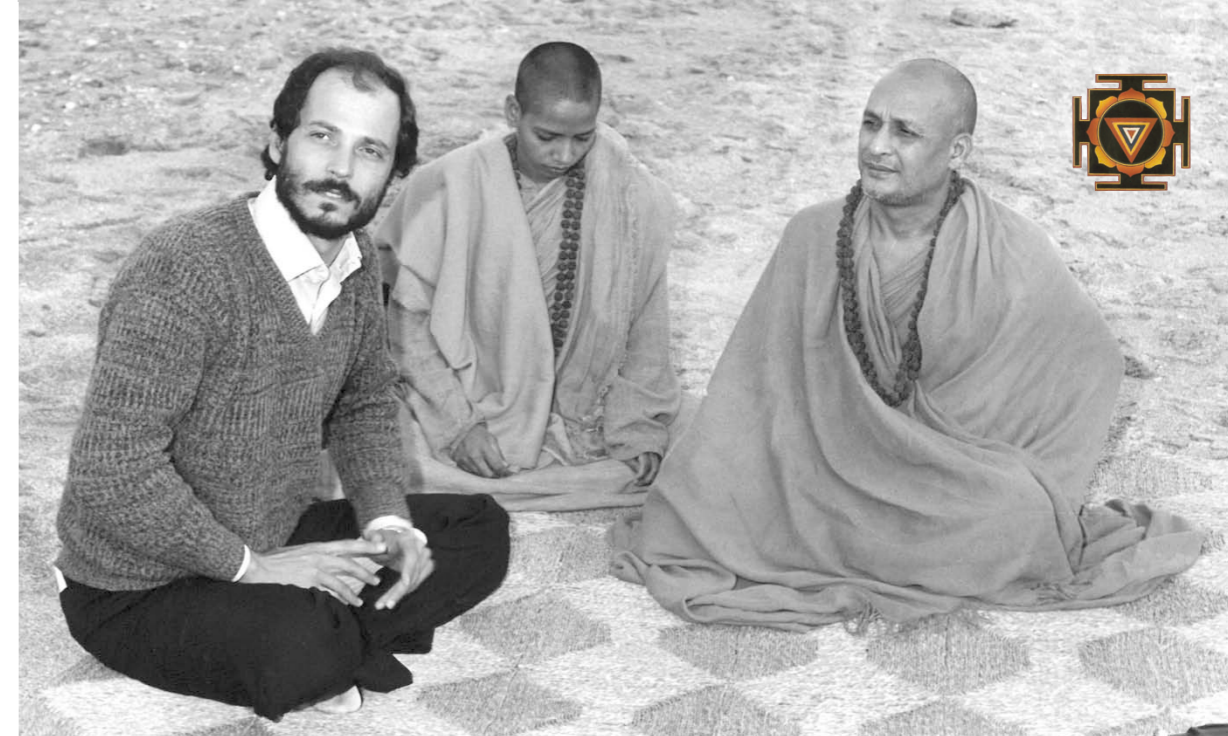
Cap \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

Posta elettronica \_\_\_\_\_ Pratica lo yoga con \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

Desidero ricevere informazioni per il pernottamento

Da ritagliare, compilare ed inviare per posta elettronica al seguente indirizzo: [idayoga@sunrise.ch](mailto:idayoga@sunrise.ch)  
Autorizzo il trattamento di questi dati personali ai sensi della L.n. 675/1996



# seminarioyoga

con Antonio Nuzzo

Un momento di pausa, per aprire uno sguardo discreto sulla vita sconosciuta della propria colonna vertebrale

**3-4 dicembre 2011**

Presso il centro "LA PERFETTA" Via La Perfetta, 8 - 6864 ARZO (Svizzera)

Associazione  
*El Volcan* 

Con il patrocinio della Federazione Mediterranea Yoga

## **ANTONIO NUZZO** alcuni cenni biografici

48 anni di pratica di hatha-yoga;

40 anni di insegnamento;

34 anni di insegnamento specificatamente orientato alla formazione;

34 anni di seminari estivi;

nel 1969 viene iniziato alla meditazione da Mataji Hiridayananda di Rishikesh;

dal 1970 incontra e segue per 20 anni e con assiduità l'insegnamento di André e Denise Van Lysebeth, con i quali elabora la conoscenza teorica e pratica dello hatha e tantra yoga;

nel 1971 incontra e approfondisce l'insegnamento di Swami Buha, Sannyasin (monaco errante);

nel 1973 a Zinal incontra Nil Hahoutoff con il quale segue per alcuni anni un percorso di ricerca sulla colonna vertebrale;

dal 1975 diventa discepolo di Swami Satyananda di Monghyr, Bihar (India), diretto discepolo di Swami Sivananda e persegue l'apprendimento in particolare del kriya-yoga;

dal 1975 incontra e approfondisce l'insegnamento di Swami Satchidananda della Virginia USA e diretto discepolo di Swami Sivananda, di Rishikesh;

nel 1977 incontra e approfondisce l'insegnamento di Swami Gitananda di Lawspet - Pondicherry;

nel 1977 incontra a Madras Sri Swami Satchidananda con il quale pratica hatha-yoga;

dal 1986 incontra Vimala Thakar a Zinal in Svizzera e successivamente in Italia e in India, con la quale inizia un percorso di ricerca perseguendo la via del silenzio;



## **seminario yoga** **3-4 dicembre 2011** **“Un momento di pausa, per aprire uno sguardo discreto sulla vita sconosciuta della propria colonna vertebrale.”**

Il respiro orientato dinamizza la pratica di Asana e modella la colonna vertebrale con un'azione sottile, dolce ed efficace e consente alla coscienza di aprire nuovi varchi percettivi e consapevoli della vita interna e segreta della colonna.

Durante il seminario si svilupperanno delle pratiche di mobilitazione e di statica consapevolezza per consentire a tutti di sviluppare una maggiore sensibilità della colonna e di seguire l'effetto incisivo causato dal respiro sui vari tratti vertebrali.

Il seminario è adatto a coloro:

- che vogliono perfezionare la pratica di yoga;

- che intendono sviluppare il respiro e conoscerne gli effetti sottili;

- che desiderano migliorare il loro rapporto con la colonna, asse portante della struttura corporea.

## **Iscrizione**

L'incontro si terrà nei giorni di **sabato 3 dicembre e domenica 4 dicembre 2011** dalle ore 9.00 alle ore 17.00 presso il centro "LA PERFETTA" Via La Perfetta, 8 6864 ARZO (Svizzera).

La quota di partecipazione al seminario è di 200 CHF (franchi svizzeri) e comprende il pranzo di mezzogiorno, bevande escluse.  
Per chi fosse interessato, è possibile pernottare, ad un modico prezzo, la notte di venerdì 2 e sabato 3, presso il centro "La Perfetta".  
Chiedere informazioni al momento dell'iscrizione.

Per la preiscrizione è necessario compilare la scheda allegata ed inviarla per posta elettronica al seguente indirizzo:  
**idayoga@sunrise.ch**

Successivamente vi sarà comunicata la modalità di pagamento tramite bollettino postale.

## **per informazioni**

**beatrice föhn**  
**tel. 076 5834576**  
**per la Svizzera**

**giorgio cambiaghi**  
**tel. 380 525 8080**  
**per l'Italia**

Associazione  
*El Volcan*

