

YOGANTO – SEMINARIO DI YOGA E CANTO

“Cantare allunga la vita, riduce lo stress e ha per l’organismo umano gli stessi benefici di una lunga seduta di yoga.” Cit.

Non solo il canto e lo yoga sono discipline con grandi punti in comune, ma possono anche dare l’una all’altra benefici unici e preziosi.

Questo ciclo di seminari costituirà viaggio attraverso gli aspetti più interessanti dello yoga e del canto, allo scopo di dare strumenti per entrare a contatto con il proprio corpo e la propria mente, grazie a esercizi che ci porteranno a liberare la nostra voce e la nostra energia.

A chi è rivolto?

Il seminario è rivolto agli appassionati di yoga che vogliono imparare ad utilizzare la voce in modo consapevole, a percepire le vibrazioni sonore con consapevolezza e a gestire al meglio la propria energia.

Ai cantanti che vogliono migliorare la conoscenza del proprio corpo, della respirazione e della gestione dell’ansia e dell’energia sul palco.

Ma anche a tutti i curiosi che vogliono avvicinarsi a queste affascinanti discipline!

Il seminario si sviluppa in 4 incontri di 3 ore l’uno.

100 euro all’iscrizione
oppure 30 euro a incontro (120 euro)

Luogo: Via Dei Quartieri 12 a Torino

Per informazioni:

stefania (Yoga): [Tel:3391763741](tel:3391763741)
email stefania.damm@gmail.com

giulia (canto): [Tel:3407721426](tel:3407721426)
email: info@scuolaondasonora.it

Programma:

LO YOGA INCONTRA IL CANTO

Sabato 5 Novembre dalle 10.00 alle 13.00

Introduzione al canto e alle tecniche di rilassamento

- **Riscaldare il corpo**
Semplici esercizi di riscaldamento per preparare il corpo e la propria mente
- **Respirazione**
Esercizi per prendere confidenza col proprio respiro e sviluppare la respirazione Yogica Completa
- **Rilassamento del corpo**
Un rilassamento completo e profondo con tecniche ripetibili anche dagli allievi

Gli esercizi verranno ripetuti per tutti gli incontri.

EMISSIONE DEI SUONI

Sabato 12 Novembre dalle 10.00 alle 13.00

- **La vibrazione dell’Om**
Un mantra semplice ma che consente di sentire la vibrazione nelle diverse parti del torace, del cavo orale e della testa.
- **La direzione del suono**
Esercizi per direzionare e visualizzare il suono che aumentano la consapevolezza e il comando della voce
- **L’ascolto armonico**

Sviluppo della capacità di ascolto degli altri e imparare a farsi guidare dal proprio orecchio nell'emissione del suono

INDIRIZZARE IL RESPIRO

Sabato 19 Novembre dalle 10.00 alle 13.00

Approfondimento sui tipi di respirazione:

- **Nadi Shodana Pranayama** (Respirazione a Narici Alternate)
Un tipo di respiro che consente di focalizzare la mente sull'atto respiratorio iniziando a rilassare chi la pratica.
- **Kapalabhati** (La respirazione del Cranio lucente)
Un rapido sistema per liberare il naso e aumentare la capacità respiratoria

SFRUTTARE LA PROPRIA ENERGIA

Sabato 3 dicembre dalle 10.00 alle 13.00

- **Visualizzare il respiro**
Esercizi utili per il rilassamento di corpo e mente per affrontare lo stress e l'ansia (per esempio prima di un'esibizione o un avvenimento importante)
- **Incanalare l'energia**
Come liberare l'energia del nostro corpo e sfruttarla in modo completo e costruttivo

N.B.

L'ingresso ai seminari è riservato ai soci del Centro Studi Olistici ADA – Shanta Pani School di Torino. Per questo verrà richiesta la sottoscrizione di una tessera associativa ed assicurativa del valore di 20 euro che potrà essere sfruttata fino a novembre 2017 per altri seminari, corsi di yoga ed approfondimenti.

Il costo della tessera è compreso nel prezzo del seminario.