



Ministero della Istruzione, Università e Ricerca
Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio
Liceo Scientifico Statale "Augusto Righi"
Via Campania, 63 – 00187 Roma ☎ 06/121126420
✉ RMPS280004@istruzione.it ✉ RMPS280004@pec.istruzione.it
www.liceorighiroma.it

Circ. 122
Del 22/11/2018

PERSONALE DOCENTE
ATA

Oggetto: PRATICA DELLO YOGA E BENESSERE A SCUOLA - CORSO DI AGGIORNAMENTO
CON I MAESTRI AMADIO BIANCHI E MAURIZIO DICKMANN.

ATTIVITÀ FISICA E BENESSERE A SCUOLA ATTRAVERSO LA PRATICA DELLO YOGA.

Basi teoriche e fisiologiche dello yoga e loro applicazioni pratiche in età evolutiva e in età adulta. Corso di aggiornamento per docenti e personale interessato.

Il corso, prevalentemente pratico, sarà tenuto dai maestri Amadio Bianchi e Maurizio Dickmann (si veda il curriculum a fondo pagina), nei giorni **1-2 dicembre dalle ore 9 alle ore 18** (con breve pausa pranzo), in via Boncompagni 22 – Roma.

Obiettivi didattici:

- Diminuire la tensione emotiva e fisica;
- Migliorare la forza, la resistenza e la mobilità articolare;
- Migliorare la gestione dell'attenzione.

Contenuti di teoria e pratica:

- Tecniche di rilassamento Yoga
- Lo Yoga del Guerriero
- Yoga per la mente e per incrementare le facoltà intellettive

Costo: il costo base del corso, che non ha fini di lucro, è di euro 100 con possibilità di diminuirlo in

base al numero degli iscritti.

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:

Prof. Giorgio DAMASSA **338.164-9260** / g.damassa@fastwebnet.it

Amadio Bianchi

Fondatore della Word Yoga and Ayurveda Comunity, presidente del movimento mondiale per lo Yoga e l'Ayurveda della European Yoga Fondation della Scuola Internazionale dello Yoga e Ayurveda C.Y. Surya, vicepresidente dell'International Yog Confederation di New Delhi, membro fondatore della European Ayurveda Association. Nel mese di gennaio 2014 a Dubai, in occasione di un'importante conferenza internazionale alla presenza di numerose eminenti personalità internazionali, gli è stato conferito il titolo di ambasciatore dello Yoga e dell'Ayurveda.

Ha tenuto corsi in Italia, India, Grecia, Francia, Lettonia, Slovenia, Svizzera Croazia, Portogallo, Argentina, Romania, Polonia, Brasile, Bulgaria, Germania, ecc., dove ha presentato sistemi integrati, frutto della pluriennale esperienza maturata a stretto contatto con la realtà psicofisica indiana, con luminari della scienza ayurvedica e monaci orientali, ed è spesso presente nei maggiori congressi in qualità di relatore. I suoi numerosi libri dedicati allo Yoga e alle discipline ayurvediche, tutti pubblicati da SpazioAttivo Edizioni, sono diffusi ed utilizzati in moltissime scuole ed associazioni in Italia.

Maurizio Dickmann

Allievo del Maestro Belga Andre' Van Lysebeth che ha introdotto lo Yoga in Europa, insegna Hatha Yoga a Roma presso la UPS (Universita' per lo Sport). Fa parte del corpo docente per la formazione di insegnanti della International School for Yoga and Ayurveda del M° Amadio Bianchi, per conto della quale tiene incontri nelle varie sedi italiane della scuola. E' insegnante di Meditazione e di pratiche bioenergetiche, respiratorie e posturali.

Docente Coordinatore
Giorgio Da Massa

Il Dirigente Scolastico
Prof.ssa Monica Galloni