

Patrizia Stefanini e Susi Stefanini

Lo Yoga e il campo unificato del sentire

Seminario di Pratiche Corporee

Susi Stefanini

insegnante di yoga da oltre vent'anni, laureata in Fisica (Università di Pavia), specializzata in Fisica Sanitaria, si è diplomata a Milano in Lingua e Cultura indiana presso l'Ismeo, Istituto Italiano per il Medio ed Estremo Oriente, con la Dott.ssa Marilia Albanese. Dopo anni di lavoro nel campo della fisica sanitaria (con attività di ricerca presso l'Istituto dei Tumori di Milano e il Memorial Sloan-Kettering Cancer Center di New York) ha deciso di dedicare la sua vita completamente allo yoga e alle arti della cura naturale. Diplomata con la Federazione Italiana Yoga, insegna da oltre vent'anni ed è stata docente di pranayama presso la scuola federale di formazione per insegnanti yoga di Milano e Trieste (ISFIY). Lo Hatha-yoga come espressione corporea delle dinamiche di prana e mente è il modello di pratica che propone, ispirata dalla visione di Swami Rama dell'Himalaya e di Swami Veda Bharati. Susi è inoltre operatrice professionale Shiatsu.



Patrizia Stefanini

autrice di numerosi articoli sia specializzati che divulgativi sulle connessioni tra lo Shiatsu e la Fisica moderna, è una delle figure più note nel mondo dello shiatsu, in Italia e all'estero. Direttrice didattica dell'Istituto Europeo di Shiatsu di Firenze e Milano, alterna conferenze e seminari in Italia, Europa e negli USA.

Ottenuta la laurea con lode in Fisica presso l'Università di Pavia nel 1982 e il dottorato di ricerca in Fisica Sanitaria presso l'Università di Milano, si è subito interessata a discipline come lo Yoga, l'Aikido e lo Shiatsu. Ha collaborato per oltre 15 anni con il compianto fisico Emilio Del Giudice in progetti di ricerca e pubblicazioni, e con il team internazionale di scienziati dell'I.I.B. (Istituto Internazionale di Biofisica), di Neuss, in Germania, sugli aspetti scientifici connessi alle discipline complementari.



Quando operatore e ricevente si incontrano in una seduta shiatsu, la profondità dell'esperienza dipende dalla possibilità di stabilire una comunicazione sincera, una sovrapposizione energetica costruttiva tra campi che sembrano appartenere a universi distinti. Quanto più l'operatore è energeticamente **allineato**, cioè libero da tensioni fisiche, emozionali, mentali, e in contatto consapevole con il proprio respiro, tanto più la seduta può divenire l'esperienza di un cambiamento. Attraverso lo **Yoga della Tradizione Himalayana** costruiremo una sequenza integrata (posture, respirazione, meditazione) per stabilire una connessione con i nostri livelli energetici (kosha) e un ampliamento di quella capacità di ascolto priva di condizionamenti che si apre al **piano intuitivo**. Purificare gli elementi che compongono corpo e mente (bhuta shuddi) per creare quello stato di silenzio interiore (pratyahara) che diviene un campo che include operatore e ricevente. Si entra allora letteralmente in un'altra dimensione dove spazio e tempo rispondono a leggi differenti da quelle sperimentate nella vita ordinaria e il tessuto energetico che accomuna operatore e ricevente si fa ricco di possibilità trasformative.

Yoga e il campo unificato del sentire

ISTITUTO EUROPEO DI SHIATSU

Via Aristotele 39, Milano

12 Novembre 2017 orario 10:30 – 17:00

