

Piano Yoga

con Giulia Magarelli
e Dejanira Bada

Dal 14 gennaio 2020



Da un'idea della pianista classica e maestro collaboratore Giulia Magarelli, in collaborazione con l'insegnante di yoga, scrittrice e giornalista Dejanira Bada, nascono gli incontri di PianoYoga all'associazione L'Albero della musica.

Meditazioni sul suono, āsana accompagnati dalle note di piano, per delle lezioni esclusive e coinvolgenti nell'ambiente tranquillo e rilassante della sede dell'associazione, sita in Corso di Porta Romana, 121 a Milano.

Lo Yoga del respiro proposto da Dejanira è adatto a tutti, a chi già pratica da tempo o a chi non ha mai praticato e vuole avvicinarsi a questo mondo imparando ad ascoltare il proprio corpo e senza andare oltre i propri limiti. Uno stile di Hatha Yoga incentrato sull'ascolto del respiro e sulla consapevolezza, praticato con atteggiamento Mindful, con influenze di Yoga Terapia del Dr. Bhole, non dinamico e consapevole, dove le posizioni vengono mantenute a lungo, e i movimenti sono lenti. Si lavora sulla tonificazione, sulla resistenza, sui muscoli profondi e su quelli superficiali, prestando molta attenzione alla costruzione degli āsana, per una migliore conoscenza del proprio corpo e di se stessi.

Dejanira accompagnerà con la sua voce l'esecuzione di ogni āsana, e una volta ascoltato il proprio corpo, colto in quale punto si percepisce il respiro e raggiunta la posizione finale rispettando i propri limiti, l'allievo resterà in ascolto della musica eseguita al pianoforte da Giulia.

Una vera e propria meditazione concentrativa sul suono, in cui ci si dimenticherà in che posizione ci si trova, e la realtà circostante sarà come annullata. Si avrà la sensazione di non essere più soltanto corpo ma un tutt'uno con le vibrazioni del suono, e la mente raggiungerà con molta più facilità uno stato di calma, stabilità e consapevolezza.

Anche la breve meditazione finale sarà accompagnata dal piano, per poi concludere la pratica in silenzio per qualche minuto.

Piano Yoga

Quando: tutti i martedì dalle ore 20:00 alle 21:15

Dove: Corso di Porta Romana, 121

Durata corso: 20 lezioni, dal 14 gennaio 2020
al 23 giugno 2020

Numero minimo partecipanti: 6 iscritti

Giulia Magarelli:

Giulia Magarelli si appassiona alla musica all'età di sei anni grazie ai corsi Yamaha tenuti da Mara Todeschini, che le trasmette l'amore per l'arte attraverso il gioco.

Prosegue gli studi musicali presso la scuola civica di Lecco, fino a quando non si iscrive al Conservatorio di Como, dove si diploma in pianoforte. Successivamente consegue il titolo di diploma di biennio in maestro collaboratore presso il Conservatorio di Milano. Parallelamente, in ambito universitario, dopo la laurea triennale in lingue si specializza in relazioni internazionali. Parla fluentemente inglese, spagnolo, russo, tedesco e francese, affiancando il lavoro di interprete a quello di musicista.

Dejanira Bada:

Dejanira è una scrittrice, e giornalista dal 2008 (critica musicale e d'arte), oggi collaboratrice della rivista culturale Pan-gea. Fondatrice di www.vibrazioniyoga.it, diplomata 500 RYT, certificata a livello nazionale (CSEN) e internazionale (Yoga Alliance) in Ginnastica dello yoga finalizzata alla salute e al fitness. Organizza e conduce ritiri Yoga nel deserto.

Nel 2019 ha dato vita al progetto "Meditariato: meditazione e volontariato alla Casa dell'Accoglienza Enzo Jannacci", in collaborazione con il Comune di Milano.

Pratica e insegna con atteggiamento Mindful e totalmente laico.

per informazioni: **Sonia Spirito**
sonia.spirito@alberodellamusic.com
+39 347 9573731



Associazione L'Albero della Musica
Corsi di musica per bambini,
ragazzi e adulti
C.so di Porta Romana, 121
20122 Milano
Tel: 02 49751280
www.alberodellamusic.com
segreteria@alberodellamusic.com