

# Ashtanga Yoga Workshop & Introduzione al Kalaripayattu



**Tommaso Valentini**  
**8/ 9/10 marzo '19**

Ashtanga Yoga è una pratica di yoga tradizionale sviluppata dal Maestro Sree K. Pattabhi Jois in grado di sviluppare una grande energia vitale. È un'attività intensa e dinamica dove il respiro e' sincronizzato al movimento, attivando un processo di profonda purificazione.

Il kalaripayattu è un'arte marziale millenaria, si ritiene che sia la madre delle arti marziali. In questo seminario le due discipline si incontreranno: attraverso l'ashtanga yoga prepareremo il corpo alla pratica marziale del kalaripayattu.

presso

**OFFICINA**  
DEL BENESSERE

via E. Fermi 52/a, Curno (BG)

**per Info e Prenotazioni: Max 3382677703**

# Kalaripayattu & Ashtanga Yoga

## PROGRAMMA

VENERDÌ(18:30-20:30)

18:30-20:30 Pranayama

Ashatanga yoga: Surya Namaskar A/B

Kalaripayattu: esercizi propedeutici, prima forma di saluto

SABATO (9:00-14:00)

9:00 -11:00 Ascolto/Pranayama

Guidata I Serie Ashtanga Vinyasa yoga

11:45-14:00 Introduzione al kalaripayattu: esercizi propedeutici, prime forme di saluto

DOMENICA (9:00-14:30)

9:30-11:30 Ascolto/Pranayama

Guidata I serie/Mysore

12:00-13:00 approfondimento yoga

14:30-17:30 Kalaripayattu

Insegnante: Tommaso Valentini

Inizia la sua formazione in India, trascorrendo lunghi periodi con il maestro Jayachandran Nair e apprendendo dai lui il kalaripayattu in maniera tradizionale. Si avvicina negli stessi anni allo yoga approfondendo poi il suo percorso nell'ashtanga con la guida di insegnanti conosciuti a livello internazionale quali KRISTINA KARITINOU e MANJU JOIS, figlio del Maestro indiano PATTABHI JOIS, fondatore dell'ASHTANGA YOGA. E' abilitato all'insegnamento della I e della II serie.

