



**17 - 24 - 31 MARZO - 7 APRILE**  
Milano (MI)

Fondazione Feltrinelli, insieme  
a Yoga Journal, presenta

## Just Breathe

**P**er quattro domeniche consecutive, dal 17/3 al 7/4/2019, nella suggestiva location della **Fondazione Feltrinelli in Via Pasubio a Milano**, Yoga Journal e Fondazione Feltrinelli propongono **4 eventi legati alla pratica di Yoga e Meditazione.**

Per quanto riguarda la pratica Yoga, verranno offerti diversi percorsi di pratica a testimoniare la duttilità di questa disciplina nel mondo contemporaneo. Per quanto riguarda la meditazione, si affronteranno, in termini teorici e pratici, quattro temi chiave della tradizione buddhista Vipassana, per l'esercizio della consapevolezza.

**Info:** Fondazione Giangiacomo Feltrinelli Viale Pasubio 5 - Milano  
[www.fondazionefeltrinelli.it](http://www.fondazionefeltrinelli.it)

**Biglietti su** [www.eventbrite.it](http://www.eventbrite.it)

**Incontri singoli Yoga o Meditazione:** 10€

**Yoga + Meditazione:** 15€

**Sei incontri Yoga o Meditazione:** 50€



**DOMENICA 17 MARZO**

**YOGA 10,00 / 11,30**

**Storie che ci trasformano:  
il mito di Durga**

Creata come Dea guerriera per combattere e distruggere un demone (il nostro ego, la nostra separazione dal mondo). Una pratica yoga narrata in sintonia con una sequenza di posizioni che mettono a confronto l'allievo e il suo ego, guidata dal respiro per stimolare la piena consapevolezza.

**Yoga con Monic Mastroianni**

([yogamilan.com](http://yogamilan.com)): il suo stile è una sintesi di diversi lignaggi che spaziano all'Hatha classico all'Anusara®, con una spiccata consapevolezza per la natura biomeccanica e emotiva del movimento.

**MEDITAZIONE 11,45 / 13,00**

**La Forza della Gentilezza (Metta)**

La meditazione di Metta, o della gentilezza amorevole, ci insegna che se non siamo in grado di accettare ciò che siamo, così come siamo, sarà difficile, se non impossibile, estendere questo amore agli altri. Amarci ed accettarci è il primo passo per aprire davvero il cuore.

**Meditazione con Niccolò Branca**

([niccolòbranca.it](http://niccolòbranca.it)): presidente e Amministratore Delegato della Holding Gruppo Branca International. Cavaliere del Lavoro, autore di libri che coniugano i temi di economia con la meditazione. Si è formato sulla meditazione tra gli altri con Luh Ketut Suryani e i Monaci Theravada della Foresta in Birmania, con Lama Monlam, Lama Choknyi Nyima Rinpoche.

VERSO  
{voices&borders}  
3 - 6 LUGLIO 19

## Just Breathe

Otto passi nello yoga e nella meditazione

Sessioni di pratica meditativa e di yoga, per ritrovare la consapevolezza interiore e prendersi cura degli spazi di comunità. Incontri aperti a tutti e per tutte le età.

Fondazione Giangiacomo Feltrinelli  
Viale Pasubio 5 - Milano

Info su [www.fondazionefeltrinelli.it](http://www.fondazionefeltrinelli.it)  
Biglietti su [www.eventbrite.it](http://www.eventbrite.it)

Incontri singoli Yoga o Meditazione: 10€  
Yoga + Meditazione: 15€  
Sei incontri Yoga o Meditazione: 50€

### Domenica 17 marzo

10.00/11.30  
11.45/13.00

**Storie che ci trasformano:** yoga con **Monic Mastroianni**  
**La Forza della Gentilezza:** meditazione con **Niccolò Branca**

### Domenica 24 marzo

10.00/11.30  
11.45/13.00

**Yoga&Jazz:** con **Elena Bussolati**  
e i musicisti **Luca Gusella**, vibrafono e **Marco Ricci**, contrabbasso  
**Equanimità:** meditazione con **Maestro Tetsugen Carlo Serra**

### Domenica 31 marzo

10.00/11.30  
11.45/13.00

**Embodied Yoga:** con **Vittoria Frua**  
**Compassione:** meditazione con **Stefano Bettera**

### Domenica 7 aprile

10.00/11.30  
11.45/13.00

**La Pratica dell'abbandono:** yoga con **Gian Piero Carezzato**  
**Gioia, Entusiasmo:** meditazione con **Grazia Pallagrosi**

Programma a cura di **Guido Gabrielli** e **Stefano Bettera**

## DOMENICA 24 MARZO

### YOGA 10,00 / 11,30

#### Yoga & Jazz

Una pratica yoga scandita da un dialogo e improvvisazione a tre: il ritmo del movimento, le vibrazioni di un vibrafono e un contrabbasso. Il fine delle due discipline è di cogliere la verità del momento: lo yoga attraverso il respiro nel corpo e la musica jazz attraverso l'intuito sonoro.

**Yoga con Elena Bussolati ([yogaincontra.it](http://yogaincontra.it)):** insegnante Anusara Elements™, ha studiato canto jazz alla Civica Scuola di Milano e canto armonico con Igor Olivier Ezendam. **Parteciperanno dal vivo Luca Gusella (Vibrafono) e Marco Ricci (Contrabbasso).**

### MEDITAZIONE 11,45 / 13,00

#### Equanimità (Upekka)

Ogni volta che riusciamo a vedere con consapevolezza i meccanismi e gli schemi della nostra mente ci concediamo di entrare in uno spazio dove reattività e giudizi sono sospesi. Questo è lo spazio dove riusciamo ad accogliere la vita e abbracciarla.

**Meditazione con Maestro Tetsugen Carlo Serra ([monasterozen.it](http://monasterozen.it)):** italiano di nascita, ha compiuto i suoi studi buddhisti zen in Giappone nel Monastero zen Toshō-Ji, ricevendo la trasmissione del Dharma nel lignaggio Soto zen e successivamente l'incarico di missionario dello zen in Europa.

## DOMENICA 31 MARZO

### YOGA 10,00 / 11,30

#### Embodied Yoga

La pratica embodied nasce dall'idea che il corpo ha una sua intelligenza. Una lezione individualizzata, di gesti fluidi che nascono dal respiro, dalle sensazioni e dall'ascolto profondo: una sinergia di yoga, Mindfulness e movimento che rinnova i vecchi paradigmi nelle forme dello Yoga.

**Yoga con Vittoria Frua ([vittoriafrua.com](http://vittoriafrua.com)):** ex avvocato in UK, abbandona la toga per cominciare una ricerca di vita sostenibile e felice. Nel 2009 ha inizio la sua attività come insegnante e, attraverso l'incontro con molti maestri (Yogarupa Rod Stryker, Bo Forbes, Ateeka e Leslie Kaminoff), affronta un percorso di ricerca di morbidezza ed armonia.

### MEDITAZIONE 11,45 / 13,00

#### Compassione (Karuna)

La cura (Appamada) secondo il Buddha è la base per sviluppare la pratica e la più grande delle virtù perchè contiene tutte le altre. Prendersi cura significa favorire l'unità invece della separazione e includere ogni esperienza, propria e degli altri, con gentilezza e autenticità.

#### Meditazione con Stefano Bettera

([stefanobettera.com](http://stefanobettera.com)): autore di "Felice come un Buddha" e di "Fai la cosa giusta" (Yoga Journal - Morellini Editore) è giornalista. Vice presidente dell'Unione Buddhista Europea. Conduce incontri ispirati ai suoi libri e al suo percorso di pratica per il mondo contemporaneo.

### Info:

Fondazione Giangiacomo  
Feltrinelli Viale Pasubio 5 - Milano  
[www.fondazionefeltrinelli.it](http://www.fondazionefeltrinelli.it)  
Biglietti su [www.eventbrite.it](http://www.eventbrite.it)

#### Incontri singoli Yoga

o Meditazione: 10€

Yoga + Meditazione: 15€

#### Sei incontri Yoga

o Meditazione: 50€



### DOMENICA 7 APRILE

#### YOGA 10 - 11,30

#### La Pratica dell'abbandono (Isvara Pranidhana)

Indica l'attitudine con cui avvicinarsi alla via dello Yoga: l'abbandono degli obiettivi, di un risultato finale, la nostra azione come offerta disinteressata. L'abbandono delle aspettative è avvicinarsi alla libertà. Isvara Pranidhana è parte del Kriya Yoga di Patañjali, libro fondante dell'Hatha Yoga Yoga Sutra, la via dello Yoga che si realizza attraverso l'azione.

#### Yoga con **Gian Piero Carezzato**

([yogabile.it](http://yogabile.it)): incontra lo Yoga all'età di 22 anni. Trasmette gli insegnamenti dello yoga tradizionale, seguendo la tradizione del Maestro André Van Lysebeth. La sua pratica approfondisce la disciplina dello Yoga di Patañjali, dello Hatha e del Raja Yoga.

#### MEDITAZIONE 11,45 - 13,00

#### Gioia, Entusiasmo (Mudita)

Mudita è la gioia che si prova per il successo e il bene degli altri. È la gioia compartecipe, simpatetica, che ci allarga il cuore nel riconoscimento, nell'apprezzamento e nella contemplazione del bello e del buono che c'è in qualsiasi essere umano, in qualsiasi essere vivente e non vivente, nella natura e nell'universo tutto.

#### Meditazione con **Grazia Pallagrosi**

([graziapallagrosi.com](http://graziapallagrosi.com)): insegnante di meditazione e Mindfulness, autrice di "Meditazione facile per umani indaffarati" (Yoga Journal-Morellini Editore) e giornalista specializzata in benessere. Da diversi anni il suo Maestro di riferimento è il monaco zen Thich Nhat Hanh. Conduce corsi di meditazione in Italia e ritiri di consapevolezza e ribilanciamento psicofisico a Phuket e Bali.