



ANUSARA® YOGA IMMERSION

con Alessandra di Prampero
e Erika Nasi
Milano
da gennaio
a giugno 2027

L'Anusara Yoga è un sistema di hatha yoga che unisce una filosofia tantrica non dualistica con dei Principi Universali di Allineamento™, che si basano sulla biomeccanica del corpo umano. Il termine Anusara ha il significato di *"Allinearsi con il Flusso"*, *"Fluire con la Grazia"* e la pratica è un invito **ritrovare l'essenza al centro di ciascuno di noi per aprirsi a fluire nella meraviglia dell'universo.**



L'Immersion di Anusara yoga è un programma in **7 weekend per un totale di 100 ore** per guidare i partecipanti in un profondo viaggio alla scoperta dei molteplici aspetti che compongono la scuola dell'Anusara. Durante il corso verranno presentati con chiarezza tutti gli argomenti necessari a comprendere l'Anusara e a inserirlo nel contesto storico e filosofico. È adatto a **studenti di qualsiasi livello e a insegnanti di hatha yoga** desiderosi di approfondire la propria conoscenza delle pratiche e della tradizione dello yoga e di assorbirne gli insegnamenti a livello di corpo, mente e cuore. Offre una preparazione solida e completa e costituisce il prerequisito per accedere al corso di formazione insegnanti Anusara. L'Immersion di Anusara Yoga è **un viaggio di profonda conoscenza, arricchimento e trasformazione personale.** Unisciti a noi in questo percorso e porta la tua pratica di yoga a un nuovo livello!

INFORMAZIONI LOGISTICHE

Orari:

sabato: 9.30 – 18.30

domenica 9.30 – 17.30

Sede del corso:

Milano, c/o Chandra Yoga, via Astolfo 4 (MM2 Lambrate)

Costo del corso:

- 1600 euro in tre rate (800 euro entro il 9 dicembre 2026; 400 euro entro il 14 marzo 2027; 400 euro entro il 2 maggio 2027)
- 1400 euro in un'unica soluzione (entro il 9 dicembre 2026).
- Primo weekend: 250 euro

Ad esclusione del primo, non è prevista la partecipazione a singoli weekend (ad eccezione di coloro che in passato hanno già completato un'Immersion o un Teacher Training Anusara).

Per coloro che hanno già partecipato a un'Immersion Anusara, è previsto lo sconto del 30% sul weekend singolo e sull'intero corso, solo se c'è posto.

A conferma della propria iscrizione si richiede una caparra di 50 euro.

Il costo comprende il manuale dell'Immersion e l'Intellectual Property Fee all'Anusara School of Hatha Yoga.

Per informazioni e iscrizioni: info@sattvastudio.org - Alessandra 3381266316 - Erika 3459841109

Date:

9-10 gennaio;

30-31 gennaio;

20-21 febbraio;

20-21 marzo;

17-18 aprile;

8-9 maggio;

5-6 giugno 2027



Alessandra di Prampero, insegnante Certificata Esperta di Anusara® Yoga, E-RYT500, socia YANI, pratica yoga da quando era bambina e lo insegna dal 2001. Ha studiato e frequentato corsi di formazione Anusara con insegnanti rinomati italiani ed esteri dal 2002, tra cui Jayendra Hanley, Piero Vivarelli, Andrea Boni e lo stesso John Friend, fondatore del metodo. Approfondisce lo studio della filosofia con Carlos Pomedá, Bill Mahony, Sally Kempton e dell'anatomia con Ellen Saltonstall. Con Anna Ashby ha studiato Restorative Yoga. Nel 2012 diventa insegnante certificata Anusara®. Le sue lezioni sono espressione della presenza costante dello yoga nella sua vita e permettono agli studenti di vedere lo yoga come una pratica completa e di assorbirne gli insegnamenti a tutti i livelli. www.sattvastudio.org

Erika Nasi insegnante Certificata Anusara yoga dal 2024. Insegna yoga da circa 15 anni, ha studiato e sta studiando Anusara con Benita Wolfe Galvan, Piero Vivarelli, Caterina Cortellini, Alessandra di Prampero, Andrea Boni e Alberto Vezzani. Ha frequentato corsi di filosofia con Mark Dyczkowski, Carlos Pomedá e Bill Mahoney. Insegna lezioni regolari, workshop e ritiri di Anusara yoga. Dopo avere frequentato nel 2017 un corso di formazione yoga per le persone con disabilità fisico-cognitive, svolge oggi regolare attività anche in questo campo. Il suo più forte desiderio è condividere la gioia dello yoga con tutte le persone. Accogliere e mettersi al servizio degli studenti è uno dei suoi tratti distintivi. www.studioyogasamgha.it

