

YOGA

CORSI DI HATHA YOGA

I corsi hanno lo scopo di avvicinare gli allievi alla pratica e alla conoscenza di questa antica disciplina indiana.

Lo Yoga, nelle sue diverse varianti, si pone soprattutto come metodo di conoscenza di sé; l'obiettivo fondamentale è la trasformazione del proprio vissuto quotidiano recuperando la naturale armonia tra i diversi aspetti vitali dell'essere umano.

La costante pratica dello Yoga rivitalizza l'intero organismo, agendo sul metabolismo corporeo in particolare aiutando a risolverne i problemi osteo-articolari, muscolari, circolatori, respiratori e digestivi.

Gli strumenti utilizzati saranno: sequenze dinamiche di scioglimento, posizioni (asana), tecniche respiratorie (pranayama), tecniche di purificazione (kriya), concentrazione, rilassamento. Durante il corso saranno proposti anche elementi di conoscenza dell'ambiente storico e culturale in cui lo Yoga è nato e si è sviluppato, per portare l'allievo a sentirsi parte attiva e cosciente di questa esperienza millenaria.

Tutti possono praticare questa disciplina.

YOGA							
Corso	Docente	Giorno	Ora	Sede	Euro	Lezioni	Inizio
Hatha Yoga	Frananda*	Martedì	16-17.30	Silver Gym	270,00	30	04/10/2011
Hatha Yoga	Angela Uccula*	Giovedì	14.30-16	Silver Gym	270,00	30	06/10/2011

ANGELA UCCULA*


Laureata in Lettere Moderne e in Lingue e Letterature Straniere Moderne presso l'Università La Sapienza di Roma, è diplomata Insegnante di Yoga titolo conseguito presso il Centro Studi Yoga di B. Woelher.

FRANANDA*

Diplomata insegnante di Hatha Yoga e ginnastica dolce presso l'EFOA di Roma, collabora con l'Uptersport da oltre 10 anni.

SEDI DEI CORSI

SILVER GYM

Via Simone de Saint Bon, 5 • Prati •  ottaviano

PER LE ISCRIZIONI

Sede Centrale • Responsabile **Silvia Costantini** • silvia@uptersport.it • Tel. 06.95225428/29

YOGA							
Corso	Docente	Giorno	Ora	Sede	Euro	Lezioni	Inizio
Hatha Yoga	Paola Piozzi*	Lun/Gio	10.30-11.30	Centro Sport e Benessere	160,00	30	03/10/2011
Hatha Yoga	Paola Piozzi*	Lun/Gio	11.30-12.30	Centro Sport e Benessere	160,00	30	03/10/2011
Hatha Yoga	Luciana Zanier*	Lun/Gio	17.30-18.30	Centro Sport e Benessere	160,00	30	03/10/2011
Hatha Yoga	Luciana Zanier*	Mercoledì	11-12.30	Centro Sport e Benessere	250,00	30	05/10/2011
Hatha Yoga	Luciana Zanier*	Mercoledì	17-18.30	Centro Sport e Benessere	250,00	30	05/10/2011
Hatha Yoga	Luciana Zanier*	Mercoledì	18.30-20	Centro Sport e Benessere	250,00	30	05/10/2011
Hatha Yoga	Luciana Zanier*	Mercoledì	20-21.30	Centro Sport e Benessere	250,00	30	05/10/2011
Hatha Yoga	Franca Lopes*	Giovedì	18.30-20.30	Centro Sport e Benessere	250,00	25	06/10/2011
Hatha Yoga	Silvia Quadraccia*	Giovedì	17-18.30	Scuola E. De Sanctis	210,00	25	27/10/2011

PAOLA PIOZZI*

Diplomata presso il centro Sperimentale di Cinematografia di Roma è Insegnante diplomata di Yoga presso l' Ecole de Formation pour professeurs de Yoga d'André Van Lysebeth" - Belgio

LUCIANA ZANIER*

Diplomata Insegnante di Yoga presso l'Accademia di Roma diretta da Giorgio Furlan, segue corsi di specializzazione in Kundalini Yoga e Tantra a Loches (Francia) con esperti maestri indiani.


FRANCA LOPES*

Laurea in Architettura, Diploma di Insegnante di Yoga con diverse specializzazioni (Hatha Yoga, Kundalini, Yoga per gli occhi) conseguito presso l'EFOA di Roma. E' docente nella Scuola di Formazione per Insegnanti Yoga dell'UpterSport.

SILVIA QUADRACCIA*

Laureata in Scienze Umanistiche si diploma Insegnante di Yoga presso la Scuola Superiore di Formazione dell'UpterSport.

SEDI DEI CORSI

CENTRO SPORT E BENESSERE • Via Flavio, Stilicone,41 • Cinecittà •  lucio sestio

SCUOLA ELEMENTARE DE SANCTIS • Via A. Giaquinto,24 • Torrespaccata

PER LE ISCRIZIONI

Centro Sport e Benessere • Responsabile **Massimiliano Resta** • resta@uptersport.it • Tel.0699702866

YOGA							
Corso	Docente	Giorno	Ora	Sede	Euro	Lezioni	Inizio
Hatha Yoga	Silvia Quadraccia*	Lunedì	19-20.30	IS. Confalonieri	210,00	25	24/10/2011
Hatha Yoga	Angela Uccula*	Martedì	16-17.30	IS. Confalonieri	210,00	25	25/10/2011
Hatha Yoga	Angela Uccula*	Martedì	17.30-19	IS. Confalonieri	210,00	25	25/10/2011
Hatha Yoga	Elisabetta Moroni*	Giovedì	19.30-21	IS. Confalonieri	210,00	25	27/10/2011
Hatha Yoga	Ivan Bedini*	Mercoledì	9.30-11	Centro Matemù	250,00	30	05/10/2011
Hatha Yoga	Angela Uccula*	Giovedì	12-13.30	Centro Matemù	250,00	30	06/10/2011

SILVIA QUADRACCIA*

Laureata in Scienze Umanistiche si diploma Insegnante di Yoga presso la Scuola Superiore di Formazione dell'UpterSport.

IVAN BEDINI*

Laureato in Filosofia presso l'Università la Sapienza di Roma, ha pubblicato diversi testi oggetto di seminari universitari da lui tenuti come "Eros e Psiche: Viaggio dell'anima nelle terre dell'amore (EUR, 2007, Roma) e "Con l'io, oltre l'io: la trascendenza dell'ego tra psicoterapia e meditazione (EUR, 2009, Roma). Diploma di Insegnante di yoga e tecniche di integrazione psicofisica (conseguito al termine del corso di formazione triennale (1988-1991) presso l'Accademia Jivan Mukta, di Roma.

ANGELA UCCULA*


Laureata in Lettere Moderne e in Lingue e Letterature Straniere Moderne presso l'Università La Sapienza di Roma, è diplomata Insegnante di Yoga titolo conseguito presso il Centro Studi Yoga di B. Woelher.

ELISABETTA MORONI*

Diplomata presso l'istituto Superiore Insegnanti della Federazione Italiana Yoga, si perfeziona con seminari e stages tenuti da maestri indiani.

SEDI DEI CORSI

IS. CONFALONIERI

Viale Manzoni, 34 b ● Esquilino ●  manzoni

CENTRO MATEMÙ

Via Vittorio Amedeo II, 14 ● Esquilino ●  vittorio

PER LE ISCRIZIONI

Sede Centrale ● Responsabile **Silvia Costantini** ● silvia@uptersport.it ● Tel. 06.95225428/29

YOGA							
Corso	Docente	Giorno	Ora	Sede	Euro	Lezioni	Inizio
Hatha Yoga	Angela Uccula*	Martedì	19.30-21	IS. Falcone e Borsellino	210,00	25	25/10/2011
Hatha Yoga	Stefania Pizzonia*	Martedì	16.30-18	Liceo Orazio	210,00	25	25/10/2011
Hatha Yoga	Concettina Savoia*	Martedì	18-19.30	Liceo Orazio	210,00	25	25/10/2011
Hatha Yoga	Patrizia Raineri*	Mercoledì	15.30-17	Liceo Orazio	210,00	25	26/10/2011
Hatha Yoga	Patrizia Raineri*	Mercoledì	17-18.30	Liceo Orazio	210,00	25	26/10/2011

ANGELA UCCULA*

Laureata in Lettere Moderne e in Lingue e Letterature Straniere Moderne presso l'Università La Sapienza di Roma, è diplomata Insegnante di Yoga titolo conseguito presso il Centro Studi Yoga di B. Woelher.

STEFANIA PIZZONIA*

diplomanda Insegnante di Yoga con formazione quadriennale conseguita presso l'UpterSport

CONCETTINA SAVOIA*

diplomanda Insegnante di Yoga con formazione quadriennale conseguita presso l'UpterSport

PATRIZIA RAINERI*

Laureata in Psicologia, dal 2001 insegna Hatha Yoga presso l'UpterSport dove ha partecipato alla fondazione della Scuola Superiore di Formazione per Insegnanti Yoga di cui è Coordinatrice Didattica e docente di "Asana" e "Psicologia di gruppo".

SEDI DEI CORSI

IS FALCONE E BORSELLINO

Via G. da Procida, 16 • Piazza Bologna •  bologna

LICEO CLASSICO ORAZIO

Via Spegazzini, 50 • Talenti

PER LE ISCRIZIONI

Sede Centrale • Responsabile **Silvia Costantini** • silvia@uptersport.it • Tel. 06.95225428/29

YOGA							
Corso	Docente	Giorno	Ora	Sede	Euro	Lezioni	Inizio
Hatha Yoga	Santi Tagliarini*	Lunedì	16.00-18	Scuola M. A. Severo	230,00	25	24/10/2011
Hatha Yoga	Santi Tagliarini*	Lunedì	18.00-20	Scuola M. A. Severo	230,00	25	24/10/2011
Hatha Yoga	Franca Barberini*	Mercoledì	18.00-20	Scuola M. A. Severo	230,00	25	26/10/2011

SANTI TAGLIARINI* Laureato in Ingegneria è diplomato Insegnante Yoga a conclusione del quadriennio di apprendimento previsto dal programma di formazione EFOA.

FRANCA BARBERINI* Laureata in Economia e Commercio e Diplomata Insegnante di Yoga presso l'associazione Brahamananda di Roma.

SEDI DEI CORSI

SCUOLA MEDIA ALESSANDRO SEVERO Via A. Severo,208 • Garbatella

PER LE ISCRIZIONI Sede Centrale • Responsabile **Silvia Costantini** • silvia@uptersport.it • Tel. 06.95225428/29

YOGA							
Hatha Yoga	Elisabetta Moroni*	Mercoledì	17.30-19	Spinaceto Cultura	210,00	25	05/10/2011

ELISABETTA MORONI* Diplomata presso l'istituto Superiore Insegnanti della Federazione Italiana Yoga, si perfeziona con seminari e stages tenuti da maestri indiani.

SEDI DEI CORSI

SPINACETO CULTURA Via Carlo Avolio,60 • Spinaceto

PER LE ISCRIZIONI Sede Centrale • Responsabile **Silvia Costantini** • silvia@uptersport.it • Tel. 06.95225428/29

YOGA							
Corso	Docente	Giorno	Ora	Sede	Euro	Lezioni	Inizio
Hatha Yoga	Paola Benigni*	Martedì	17.30-19	Porta Portese	250,00	30	04/10/2011
Hatha Yoga	Paola Benigni*	Martedì	19-20.30	Porta Portese	250,00	30	04/10/2011
Hatha Yoga	Paola Benigni*	Venerdì	10-11.30	Porta Portese	250,00	30	07/10/2011

PAOLA BENIGNI*

Laureata in Lettere Moderne presso L'Università La Sapienza di Roma è Diplomata Insegnante di Hatha Yoga presso l'EFOA di Roma

SEDI DEI CORSI

SEDE UPTER

Via Portuense, 102 • Porta Portese

PER LE ISCRIZIONI

Sede Centrale • Responsabile **Silvia Costantini** • silvia@uptersport.it • Tel. 06.95225428/29

CORSO DI YOGA E DANZA

Il corso ha come scopo il raggiungimento di benessere e armonia. Con un lavoro approfondito di allineamento e allungamento del corpo si aumenterà l'elasticità muscolare e la consapevolezza cinetica attraverso esercizi di respirazione legati ad un movimento dinamico sia a terra che nello spazio. La fusione degli elementi di training dello Yoga e della danza contemporanea porterà a risvegliare ed ad utilizzare ogni parte del corpo in maniera più armonica e coordinata ed a tradurre in movimento nello spazio i principi acquisiti della respirazione dinamica. Si lavorerà anche sulla musicalità del movimento e sulla partitura di brevi frammenti coreografici. Il corso è aperto a tutti, non è necessaria una preparazione specifica di danza o Yoga, si richiede però un minimo di predisposizione al lavoro fisico.

YOGA							
Corso	Docente	Giorno	Ora	Sede	Euro	Lezioni	Inizio
Hatha Yoga	Franca Lopes	Mercoledì	15.30-17	ASD R 70	210,00	25	26/10/2011
Hatha Yoga	Franca Lopes	Mercoledì	17.15-18.45	ASD R 70	210,00	25	26/10/2011
Hatha Yoga	Gioia Lussana	Giovedì	17.15-18.45	ASD R 70	210,00	25	27/10/2011
Hatha Yoga	Gioia Lussana	Giovedì	19-20.30	ASD R 70	210,00	25	27/10/2011

Hatha Yoga	Frananda	Martedì	18-19.30	ASD R 70	210,00	25	25/10/2011
Hatha Yoga	Ivan Bedini	Giovedì	9.30-11	ASD R 70	210,00	25	27/10/2011
Yoga e danza	Rachele Caputo	Lunedì	9.30-11	ASD R 70	220,00	25	24/10/2011

FRANCA LOPES*

Laurea in Architettura, Diploma di Insegnante di Yoga con diverse specializzazioni (Hatha Yoga, Kundalini, Yoga per gli occhi) conseguito presso l'EFOA di Roma. E' docente nella Scuola di Formazione per Insegnanti Yoga dell'Uptersport.

FRANANDA*

Diplomata insegnante di Hatha Yoga e ginnastica dolce presso l'EFOA di Roma, collabora con l'Uptersport da oltre 10 anni.

RACHELE CAPUTO*

Danzatrice e coreografa professionista, studia Yoga e si certifica come insegnante di Pilates matwork presso il World Pilates di Milano.

GIOIA LUSSANA*

Laureata con lode in Filosofia presso l'Università degli Studi La Sapienza di Roma, ha seguito la formazione quadriennale per il diploma di insegnante yoga, riconosciuto dalla Confederazione Italiana Yoga.

IVAN BEDINI*

Laureato in Filosofia presso l'Università la Sapienza di Roma, ha pubblicato diversi testi oggetto di seminari universitari da lui tenuti come "Eros e Psiche: Viaggio dell'anima nelle terre dell'amore (EUR, 2007, Roma) e "Con l'io, oltre l'io: la trascendenza dell'ego tra psicoterapia e meditazione (EUR, 2009, Roma). Diploma di Insegnante di yoga e tecniche di integrazione psicofisica (conseguito al termine del corso di formazione triennale (1988-1991) presso l'Accademia Jivan Mukta, di Roma.

SEDI DEI CORSI

ASD R 70

- Lungotevere Thaon de Revel,3●Piazza Mancini

PER LE ISCRIZIONI

Sede Centrale ● Responsabile **Silvia Costantini** ● silvia@uptersport.it ● Tel. 06.95225428/29

YOGA							
Corso	Docente	Giorno	Ora	Sede	Euro	Lezioni	Inizio
Hatha Yoga	Patrizia Raineri*	Lunedì	17-18.30	Palazzo Englefield	270,00	30	03/10/2011
Hatha Yoga	Patrizia Raineri*	Lunedì	18.30-20	Palazzo Englefield	270,00	30	03/10/2011
Hatha Yoga	Frananda*	Mercoledì	9-10.30	Palazzo Englefield	270,00	30	05/10/2011
Hatha Yoga	Elisabetta Moroni*	Mercoledì	15-16.30	Palazzo Englefield	270,00	30	05/10/2011
Hatha Yoga	Bianca Maria Battinelli*	Mercoledì	16.30-18	Palazzo Englefield	270,00	30	05/10/2011


PATRIZIA RAINERI* Laureata in Psicologia, dal 2001 insegna Hatha Yoga presso l'UpterSport dove ha partecipato alla fondazione della Scuola Superiore di Formazione per Insegnanti Yoga di cui è Coordinatrice Didattica e docente di "Asana" e "Psicologia di gruppo".

FRANANDA* Diplomata insegnante di Hatha Yoga e ginnastica dolce presso l'EFOA di Roma, collabora con l'Uptersport da oltre 10 anni.

ELISABETTA MORONI* Diplomata presso l'istituto Superiore Insegnanti della Federazione Italiana Yoga, si perfeziona con seminari e stages tenuti da maestri indiani.

BIANCA MARIA BATTINELLI* Laureata in materie letterarie, Università degli Studi di Roma, è Diplomata maestro di hatha yoga, al termine di un corso di durata quinquennale, conseguito presso l'EFOA di Roma. Docente della Scuola di Formazione per Insegnanti di Yoga dell'UpterSport.

SEDI DEI CORSI

PALAZZO ENGLEFIELD Via IV Novembre,157 • Centro Storico •  repubblica

PER LE ISCRIZIONI

Sede Centrale • Responsabile **Silvia Costantini** • silvia@uptersport.it • Tel. 06.95225428/29