

**Seminario yoga con Barbara Woehler  
del Centro Studi Yoga Roma** 

con la partecipazione di **Alessandra Maria Ferrari**  
**(Musica in Pancia)**

Nascita yoga *Aum*: puro suono, pura luce  
mamme luminose vibrano insieme  
ai pargoli in pancia,  
come una scintilla divina  
dall'annuncio alla nascita  
quale fonte inesauribile alla quale attingiamo  
l'essere mammifero, l'essere angelo  
tra la terra e il cielo, il profano e il sacro  
dal dolore all'estasi,  
l'armonia, l'unione, l'abbandono  
l'amore insieme figlia e madre,  
accogliere, schiudersi  
al mistero della vita che  
passa attraverso di noi  
Hari OM

**sabato 26 novembre 2011**  
**Aula Magna Facoltà Valdese**

Via Pietro Cossa, 44 Roma  
dalle 10.00 alle 17.00



Athayoganusasanam



**L'incontro si svolgerà nella giornata di sabato 26 novembre 2011 ore 10.00 - 17.00 - Aula Magna Facoltà Valdese - Via Pietro Cossa, 44 Roma**

*Sequenze di hatha yoga (Asana, pranayama, rilassamento, meditazione) applicate al periodo della gravidanza per venire incontro ai tanti cambiamenti somatopsichici. Le posizioni affrontano i temi della circolazione, della digestione e del baricentro che si sposta. La respirazione è addominale e cantata e l'attitudine mentale si orienta verso un pensiero positivo. Avviene una trasformazione della qualità dell'energia, del processo mentale e si sviluppa una migliore capacità di ascolto. L'energia centrifuga, maschile, dell'azione continua, del pensiero razionale e della programmazione verso l'esterno si ridimensiona quando la gestante inizia ad osservare e a prendere coscienza del bambino che cresce dentro. E' l'energia centripeta, femminile dello stare, che nutre il nuovo rapporto secondo bisogni più intimi. La pratica meditativa dell'essere testimone porta verso un equilibrio interiore per sviluppare una gestazione fiduciosa e un rapporto sereno con il figlio che nasce.*

**Biografia** Barbara Woehler ([www.centrostudiyogaroma.com](http://www.centrostudiyogaroma.com)) laureata in Filosofia, specializzata in Psicoprofilassi alla Scuola Postuniversitaria di Ostetricia e Ginecologia dell'Ospedale Fatebenefratelli di Roma è stata professore di psicologia presso la Loyola University of Chicago e membro fondatore del gruppo di ricerca TRIAD dance sovvenzionato dal Ministero del Turismo e Spettacolo. Si è diplomata ISFIY con il maestro Gérard Blitz; ha inoltre studiato con i maestri T.K.V. Desikachar, André Van Lysebeth, Yogiraj Sri Swami Satchidananda, Vimala Thakar e all'Himalayan Institute di Swami Rama a Rishikesh. Da oltre trenta anni opera nel campo della ricerca mente-corpo-spirito interessandosi in particolare all'applicazione dello yoga alle esigenze delle donne. Dal 1981 dirige il Centro Studi Yoga Roma, dove ha seguito centinaia di donne in maternità. Ha tenuto corsi di yoga per la gravidanza-maternità alla clinica convenzionata "Villa del Lido" di Ostia e per la menopausa-maturità presso il Consultorio Familiare USL RM4. E' stata formatrice per le Federazioni Italiana e Mediterranea Yoga di Asana, pranayama e Yoga e Donna. Membro fondatore del "Coordinamento Regionale del Lazio per una Nuova Coscienza del Parto e della Nascita", ha introdotto lo yoga nei Consultori Familiari USL RM3-4-5, all'interno del "Progetto Pilota di Assistenza Domiciliare al Puerperio" con il Comune di Roma, contribuendo alla stesura di Il puerperio, consigli utili. Ha curato la pubblicazione del libro Riflessi nell'animo sul "Ciclo della Vita Femminile" (poesie e disegni di Maria Gallotti 1883-1965). Ha due figli di 27 e 25 anni.

**Alessandra Maria Ferrari**, insegnante Associata **Aigam**, Associazione Italiana Gordon per l'Apprendimento Musicale con "**Musica in Pancia**" propone di soffermarsi su una delle prime forme di relazione tra il bambino nella pancia e la mamma fatta di suoni, ritmi, movimenti, risonanze fisiche ed emotive vicendevoli. Attraverso l'uso della voce, il respiro, il movimento, attraverso l'ascolto di sé, corpo e mente, si cerca di cogliere e sviluppare questo intimo dialogo fatto di sollecitazioni reciproche. La musica favorisce benessere alla madre attraverso il rilassamento e può presentare contenuti e immagini di vitalità, di pace e di assicurazione che condizionano la gravidanza nella sua naturalezza. Non è richiesta nessuna competenza vocale o musicale, l'apprendimento sarà quindi libero, spontaneo, in una atmosfera di assoluto piacere e rilassatezza.

**Iscrizione** La quota di partecipazione al seminario è di 60 euro. Per la preiscrizione è necessario richiedere informazioni al seguente indirizzo: [info@athayoganusasanam.it](mailto:info@athayoganusasanam.it) - Successivamente vi sarà comunicata la modalità di pagamento tramite bonifico su conto corrente bancario. **Per informazioni potete contattare: Francesca Palombi al numero: 347/7565758 o Gualtiero Gianni al numero: 347/8405269**