



presenta

"Lo Yoga per la Pace"

Lo Yoga per la Pace è un convegno dedicato a coloro che praticano lo Yoga, ma non solo: sono invitati tutti coloro che vogliono riflettere insieme sul concetto fondamentale della Pace. La Pace nasce da pensieri amorevoli, da parole cordiali sussurrate alle orecchie di chi ci è vicino, da atti di generosità incondizionata.

Ci soffermeremo, come tipico nella pratica dello Yoga, sul singolo e sulle relazioni interpersonali più intime. Questo approccio può essere ben sintetizzato dalla metafora del sasso gettato nel lago: come gli ampi cerchi d'acqua da esso generati, così l'azione del singolo giunge a influenzare il più ampio sistema di cui egli fa parte, stimolandone inevitabilmente la crescita. Piccoli atti di Pace nel microcosmo promuovono la Pace nel macrocosmo: "Come in Terra, così in Cielo".

Saranno presenti insegnanti di Yoga illustri che ci condurranno in alcuni esperimenti per testare gli effetti scientifici dello Yoga (un esperimento per il miglioramento della vista e un esperimento per il miglioramento della memoria).

All'interno del nostro convegno sarà presente la scuola Operatore del Benessere Metamorfosys per offrire a tutti i partecipanti dei massaggi rilassanti che, attraverso il tatto, promuovono l'incontro e la Pace.

Luogo di svolgimento del Convegno:

Cantieri Culturali della Zisa - Via Paolo Gili,4 - 90138 Palermo.



C.I.D.I. Palermo



Città di Palermo

AS&CD Metamorfosys
www.metamorfosys.org
<http://www.scuolaistruttori yoga.it/>
<http://operatoribenessere.it/>
raffaella.bellen@gmail.com

Programma

-Per le lezioni di Yoga portarsi il proprio stuoio. -

Venerdì 12 Aprile

17:30-18:00 *Saluti*

Dr. **Adham Darawsha**, Assessore alle Culture del Comune di Palermo

Ins. **Francesco Lo Cascio**, portavoce della Consulta della Pace del Comune di Palermo

18:00-18:30 introduzione al convegno: *"Perché lo Yoga per la Pace"*

relatrice dott.ssa **Raffaella Bellen**, psicologa, psicoterapeuta, laureata in Scienze Motorie

18:30-19:30 *"Il linguaggio della Pace e lo sguardo che vede"*

relatore prof. **Giusto Picone**, ordinario di Lingua e Letteratura latina

19:30-20:30 *"La Pace e la battaglia nella Bhagavadgita"*

relatrice dott.ssa **Cristina Siddiolo**, antropologa

20:30-21:00 meditazione *"Le parole di Pace: grazie e scusa "*

conduzione dott.ssa **Raffaella Bellen**

Sabato 13 aprile

9:30-10:00 *Saluti*

Prof. **Leoluca Orlando** Sindaco di Palermo

Prof.ssa **Valentina Chinnici**, Presidente del CIDI Palermo

10:00-10:30 Parole di introduzione: *"L'apprendimento imitativo della Pace"*

relatrice dott.ssa **Raffaella Bellen**

10:30-11:30 *"La Pace e le dinamiche di gruppo"*

relatrice dott.ssa **Raffaella Bellen**

11:30-12:30 *"Vivekananda e lo Yoga come via della comprensione"*

relatrice dott.ssa **Cristina Siddiolo**

12:30-13:30 *"Marte per la Pace"*

relatore dr. **Sergio Raimondo**, docente di Discipline Orientali dell'Autopercezione dell'Università di Cassino e del Lazio meridionale.

14:30-15:00 *"Strumenti e metodi per facilitare l'integrazione"*

relatore: dr **Pasquale D'Andrea** Garante per i diritti dell'infanzia e l'adolescenza del Comune di Palermo

15:00-15:30 *"Lo yoga a coppie: io e l'altro"*

conducono gli allievi della scuola istruttori yoga **"Oriente-Occidente"** ass. Metamorfosys

15:30-16:00 *"Yoga, un dono per la Pace: la pratica dello Yoga con i detenuti dell'Istituto penale per minorenni e con i giovani dell'area penale esterna presso il centro diurno polifunzionale di Palermo"*

relatrice **Clara Pangaro**, direttrice dell'Istituto Penale per Minorenni ed insegnante di Yoga.

16:00-16:45 *"Lo Yoga bambino per adulti"*

conducono gli allievi della **scuola per Istruttori di Yoga "Oriente-Occidente"** ass.

Metamorfosys e **Clara Pangaro**, insegnante yoga per bambini del Centro di Cultura Rishi

16:45-17:30 *"Lo Yoga della Risata"*

relatrice **Luciana Mangano**, docente di Lingua Inglese, certificata leader di Yoga della risata

17:30-18:30 esibizione del gruppo **AcroYoga**

a cura di **Roberto Onorato**, insegnante di Yoga

-Al termine dell'esibizione ci sarà la divisione in gruppi per il concorso *"Asana per la Pace"*:
esperimento pratico in gruppi per la creazione della posizione della Pace.

18:30-19:00 premiazione dei concorsi *"Asana per la Pace"* e *"Il saluto al rene"*, tenutisi
nell'anno 2018 per gli allievi della scuola Istruttori di Yoga "Oriente-Occidente".

19:00-20:00 *"Yoga come modo di vivere, di conoscere, di aiutare, di guardare, di insegnare"*

relatrice **Savitri**, Insegnante di Educazione fisica

Domenica 14 aprile

9:30-11:00 *"La pratica dello Yoga per la Pace"*

relatore **Maurizio Morelli**, fondatore della Libera Scuola di Hatha Yoga Hamsa

11:00-12:00 *"La via dell'abbraccio"*

relatore dr. **Ignazio Zocco**, membro dello staff nazionale del movimento "abbracci gratis Italia
free hugs".

12:00-13:00 *"Dal suono al respiro"*

relatrici **Tiziana Marsala** e **Milena Benfante**, fondatrici dell'Associazione Yantra Palermo

13:00-13:20 *"Proposta di lavoro con i rifugiati"*

relatrice dott.ssa **Giuppa Cassarà**, internista e psicoterapeuta

14:20-15:00 *"Le parole di Pace e gli effetti sull'acqua"*

meditazione comunitaria

Per il concorso "Asana per la Pace" parteciperanno come giurati:

Francesca Formoso, direttrice Nazionale dello CSEN

Silvana Ferrante, direttrice e fondatrice dell'A.S.D. Centro Prada Shanti

Natalie Vilardi, istruttrice di Yoga e Pilates, A.S.D. Oriental Body Club Marineo

Raffaella Bellen, direttrice dell'AC&SD Metamorfosys

Savitri, insegnante di Educazione fisica

Sergio Raimondo, responsabile del Comitato Scientifico Nazionale ADO UISP

Stefano Maltese, fonico.

I Relatori

dott.ssa **Raffaella Bellen**, psicologa, psicoterapeuta, fondatrice di 10 scuole di formazione in Italia e dell'AC&SD Metamorfosis, laureata in Scienze Motorie, responsabile alla prevenzione alla salute per la LILT-FVG.

prof. **Giusto Picone**, dal 1986 ordinario di Lingua e Letteratura Latina nell'Università di Palermo, ha pubblicato numerosi saggi su teatro antico, storiografia, epica, poesia d'età augustea, filosofia latina, didattica delle culture classiche e retorica. Dirige le riviste scientifiche *Dionysus ex Machina*, che ha per oggetto lo studio del teatro greco e latino, e *ClassicoContemporaneo*, che esplora le relazioni tra antichità classica e cultura contemporanea. A seguito degli attentati del novembre 2015 a Parigi, nel maggio 2016 ha organizzato presso l'Università di Palermo il Convegno internazionale di studi *Le parole della pace, le parole della guerra*.

dott.ssa **Cristina Siddiolo**, antropologa, formatrice, educatrice ed insegnante di Yoga certificata. Cultrice di storia e filosofia dello Yoga, collabora da diversi anni con l'associazione Metamorfosis.

dr. **Sergio Raimondo**, Dottore di ricerca in Storia Economica, maestro di Qigong e di Taijiquan Chen; quinto Duan Chinese Wushu Association; docente di Discipline Orientali dell'Autopercezione dell'Università di Cassino e del Lazio meridionale e docente nel Master di Primo livello in Medicina Integrata, responsabile del Comitato Scientifico Nazionale ADO UISP, autore di vari saggi e monografie.

dr **Pasquale D'Andrea**, Garante per i diritti dell'infanzia e l'adolescenza del Comune di Palermo

Clara Pangaro, direttrice dell'Istituto Penale per Minorenni ed insegnante di Yoga per bambini del Centro di Cultura Rishi.

Luciana Mangano, docente di Lingua Inglese, certificata leader di Yoga della risata, collaboratrice del centro onconauti di Alcamo.

Roberto Onorato, insegnante di Yoga certificato Yoga Alliance 250 ore, allenatore certificato CONI di taekwondo, insegnante e performer di Yoga acrobatico, massaggiatore CSEN certificato, laureando in Scienze Motorie. Associazione Acrobatic Yoga Sicily ASD.

Savitri, Insegnante di Educazione fisica, allieva di grandi maestri. Pratica lo Yoga integrando diversi insegnamenti ricevuti.

Maurizio Morelli, fondatore della Libera Scuola di Hatha Yoga Hamsa e ideatore del Metodo PranaYoga. Praticante di Yoga sin dalla prima giovinezza, ha studiato con un gran numero di Maestri, in Italia e in India, e insegna Yoga dalla fine degli anni '70; ha pubblicato numerosi libri e DVD sul tema Yoga (circa 40) e scritto decine di articoli e saggi per riviste specializzate.

dr. **Ignazio Zocco**, pedagogista specializzato in formazione primaria e dell'infanzia, maestro di arti marziali, facilitatore di meditazioni attive di Osho, clownterapeuta e formatore alla clownterapia, leader di yoga della risata, membro dello staff nazionale del movimento "abbracci gratis Italia free hugs", presidente dell'associazione multidisciplinare "Rising Sun".

Dott.ssa **Giuppa Cassarà**, internista e psicoterapeuta

Tiziana Marsala insegnante certificata da Yoga Alliance RYT-250H PLUS "Vortic Hatha Yoga", fondatrice dell'Associazione Yantra Palermo, conduce corsi di Yoga, di Tantra Yoga, incontri di mantra, meditazione e Para-Tan Sound-Healing, e di Yoga in Gravidanza; è operatrice Abyangam (massaggio ayurvedico)

Milena Benfante, fondatrice dell'Associazione Yantra Palermo, ha insegnato Yoga presso il Centro di CulturaRishi, l'associazione Stage Danza e il centro buddista Muni Gyana, è stata collaboratrice con l'associazione Succo Acido per l'organizzazione di un seminario di Yoga e cucina vegetariana.



L'Associazione Culturale e Sportiva Dilettantistica Metamorfosys:

nasce nel 2008 ad opera della Dott.ssa Raffaella Bellen, psicologa, psicoterapeuta, referente regionale per la prevenzione alle tossicodipendenze nelle scuole, che ama unire i suoi interventi come psicoterapeuta alla pratica dello yoga.

E' un associazione che si occupa di promozione ed insegnamento di Yoga, con conferenze e corsi, e di formazione di Istruttori di Yoga con la "Scuola Istruttori di Yoga Oriente-Occidente", che vanta 10 sedi in Italia, distribuite sul territorio nazionale. La scuola "Oriente-Occidente" mira ad unire il buono delle due correnti di pensiero: la ricerca scientifica occidentale si affianca così agli studi filosofici orientali.

L'Associazione Metamorfosys ha un forte impegno nel sociale: lo Yoga infatti viene promosso all'interno di associazioni, enti no-profit, istituzioni e strutture sanitarie, scuole ed aziende.

Dal 2008 ha proposto corsi di Yoga per adolescenti, corsi di Yoga per genitori e figli presso scuole di ogni genere e grado, da Trieste a Palermo, conferenze e seminari per la gestione dello stress da prestazione scolastica e stress pre-esame, corsi di aggiornamento per docenti per dar loro tecniche Yoga mirate alla gestione di allievi problematici....

L'Associazione svolge attività di Yoga presso l'azienda sanitaria triestina, presso il dipartimento di tossicodipendenze da sostanze pesanti, presso la lega tumori LILT, per pazienti diabetici presso l'Ospedale di Gorizia; attualmente sono in corso tre progetti sulla prevenzione primaria, secondaria e terziaria, ha sviluppato una ricerca scientifica in fase di pubblicazione su "Gli effetti del pranayama su soggetti in cura chemioterapica"; conduce numerose attività di Yoga per pazienti affetti da sclerosi multipla presso l'associazione AISM di Trieste.

L'Associazione interviene anche presso le aziende con corsi di Yoga per Manager (ad esempio presso la Wartsila Fincantieri), per la gestione dello stress lavorativo, per la gestione delle relazioni, ecc.

L'associazione promuove inoltre corsi di formazione per Operatori del Benessere con 3 sedi italiane e da 2 anni è diventata il "gruppo massaggio" ufficiale alla Maratona Running Sicily-Coppa Conad.

Ringraziamenti

Si ringrazia per la realizzazione di questo convegno:

Prof.ssa **Valentina Chinnici**, Consigliere comunale di Palermo e Presidente prov.le del C.I.D.I.
– Centro di iniziativa democratica degli insegnanti

dott.ssa **Rosalba Spotorno** (interverrà nella giornata di sabato sul tema "*il senso/bisogno dell'educazione all'armonia a scuola*"), esperta di tematiche ambientali e VAS (valutazione ambientale strategica), docente di scienze e sperimentatore di pratiche didattiche sulla sostenibilità relazionale e ambientale.

Stefano Maltese, insegnante di Yoga, certificato leader di Yoga della risata, collaboratore del centro onconauti di Alcamo, Operatore in massaggio sonoro con campane tibetane.