

## PATROCINI E RICONOSCIMENTI

“Il Silenzio, sorgente di Pace”, progetto di formazione intensiva di Studio e Pratica, ha ottenuto i seguenti prestigiosi patrocini e riconoscimenti:

- Patrocinio dell'Università Internazionale - Nazioni Unite - Per la Pace, Sede Italia, Roma
- Patrocinio del Comune di Padova
- Riconosciuto come PROGETTO DI FORMAZIONE CONTINUA da YANI (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti)

## INFORMAZIONI GENERALI

Numero di ore previste: 16 Margine di assenze consentite: 4  
Numero di ore formative riconosciute dalla YANI: 16  
Destinatari: Insegnanti e praticanti di Yoga e tutti coloro che hanno a cuore la conoscenza.  
Verrà rilasciato ai partecipanti l'attestato di partecipazione con l'indicazione delle ore formative riconosciute.

## ISCRIZIONI

Contributo con sconto entro il 28 Marzo	Contributo intero dopo il 28 Marzo
€ 100,00 ad incontro € 180,00 per i due incontri	€ 120,00 ad incontro € 220,00 per i due incontri
Soci YANI € 95,00 ad incontro € 170,00 per i due incontri	Soci YANI € 115,00 ad incontro € 210,00 per i due incontri

Per l'iscrizione fa fede la data della ricevuta bancaria.  
Per la partecipazione è necessaria la tessera CSEN.

Bonifico bancario: YNSULA - Intesa San Paolo  
Causale: “Il silenzio, sorgente di pace”  
IBAN: IT14 P030 6912 1691 0000 0000 574

**SEDE** Casa del Fanciullo, Vicolo Santonini 12 - Padova



**YOGAYNSULA**  
Tiziana Fantuz

[www.yogaynsula.it](http://www.yogaynsula.it) - [info@yinsula.it](mailto:info@yinsula.it) - 338 2169309

## CORSI



### Corsi di YogaYnsula multilivello a Padova

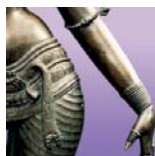
I corsi di YogaYnsula si svolgono tutto l'anno, sono strutturati in moduli composti da un numero definito di incontri e da un tema. Questo consente di ottimizzare i tempi ed i risultati attraverso un metodo di insegnamento innovativo e con salde radici nella tradizione: YogaYnsula.



### Corsi di Yoga all'Università di Padova “Yoga e benessere in Ateneo”

Iniziati nel 2017, continuano con grande successo i corsi di YogaYnsula destinati al personale docente, ricercatori, tecnico amministrativo, assegnisti e dottorandi dell'Università degli Studi di Padova.

## SEMINARI



### Sequenze di Yoga per la donna: rigenerazione ed equilibrio ormonale

Una giornata dedicata alla donna, un percorso tra teoria e pratica, per acquisire importanti strumenti conoscitivi: la teoria Anatomico-Funzionale, le Sequenze di Yoga, l'Armonizzazione del femminile attraverso il Suono. Una straordinaria sinergia per conquistare benessere fisico e spirituale.

DOMENICA 19 MAGGIO 2019  
Dalle 10.00 alle 18.00

c/o Ex Monastero Agostiniano del '400, ora Terme San Marco. Monteortone - Padova



### Vacanza Yoga a Ischia Chakra: energia individuale, energia universale

L'incontro con la potenza dell'energia fissato in tappe quotidiane, per entrare in contatto con le caratteristiche di ogni Chakra, attraverso un lavoro esperienziale sul piano fisico, psicologico, emotivo e spirituale.

Da SABATO 29 GIUGNO a VENERDÌ 5 luglio 2019

c/o luogo riservato con sole 14 camere a strapiombo sul mare. Forio - Ischia

# IL SILENZIO, SORGENTE DI PACE

*Ascoltare il silenzio, per accedere al vero Sé e vivere la dimensione profonda della pace e della libertà attraverso lo Yoga*

Ideazione e coordinamento scientifico Dott.<sup>ssa</sup> Tiziana Fantuz



DUE APPUNTAMENTI DI FORMAZIONE CONTINUA A PADOVA

**SABATO 13 APRILE E SABATO 4 MAGGIO 2019**

promosso da



YogaYnsula  
Padova

Patrocinio



Comune di Padova

Patrocinio



UNIPACE  
Università Internazionale  
- Nazioni Unite - Per la Pace,  
Sede Italia, Roma

Progetto di studio e pratica approvato da YANI come Formazione Continua

## OBIETTIVI

Due incontri dedicati al silenzio, tema fondante dello Yoga.

Sull'argomento, in un felice confronto: il messaggio dei testi sapienziali, delle moderne neuroscienze e della fisica quantistica, sperimentate attraverso una pratica di Yoga capace di tradurme il significato profondo.

La vibrazione del suono andrà a suggellare nell'intimo il vissuto.

La conoscenza intellettuale sarà compenetrata dalla pratica intensa e amorevole, in modo che l'intelligenza della mente diventi intelligenza del cuore.

*“Siedi ai bordi dell'aurora, per te sorgerà il sole.  
Siedi ai bordi della notte, per te brilleranno le stelle.  
Siedi ai bordi del torrente, per te canterà l'usignolo.  
Siedi ai bordi del silenzio, Dio ti parlerà”.*

Vivekananda

## RELATORI

**DOTT. PAOLO AVANZO** - Musicista e counselor  
Formatore scuola insegnanti Yoga Isyco, fondatore del metodo "Biofonia".  
Autore del libro Biofonia

**PROF. ENRICO FACCO** - Università degli Studi di Padova  
Medico Specialista in Anestesiologia, Rianimazione e Neurologia  
Studio senior, Dip. di Neuroscienze

**DOTT.<sup>SSA</sup> TIZIANA FANTUZ** - Psicologa, insegnante di Yoga  
Insegna Yoga all'Università di Padova, formazione F.I.Y. e R.Y.E.  
Socia YANI dal 2000, ideatrice del metodo YogaYnsula

**PROF. FABIO FRACAS** - Università degli Studi di Padova  
Docente di Fisica applicata alla Radioterapia e alla Radioprotezione  
Dip. di Medicina

**PROF. ANTONIO RIGOPOULOS** - Università Cà Foscari Venezia  
Docente di Lingua e Letteratura Sanscrita, Religioni e Filosofie dell'India  
Dip. di Studi sull'Asia e sull'Africa Mediterranea

**PROF. IVANO SPANO** - Università degli Studi di Padova  
Segretario Generale Università Internazionale - Nazioni Unite - Per la Pace,  
Sede Italia, Roma

## SABATO 13 APRILE 2019

9.15 **PROF. IVANO SPANO**  
Introduzione - Motivi di un progetto su Silenzio e Pace

9.30 **PROF. ANTONIO RIGOPOULOS**

**FOCUS SU YOGA E SILENZIO:**

*a partire dagli Yogasutra e oltre*

**TIPOLOGIE DEL SILENZIO A CONFRONTO:**

*la prospettiva vedica e brahmanica e quella buddhista*

11.00 Conversazioni sul tema

11.30 **DOTT.<sup>SSA</sup> TIZIANA FANTUZ**

YOGA, CONOSCENZA ESPERIENZIALE

*Il superamento dei condizionamenti,  
tappe di decondizionamento attraverso  
l'esperienza di spazi di silenzio:*

**PRĀNĀYĀMA** - sospensione del respiro, inizio della centratura

**PRATYĀHĀRA** - sospensione del flusso dei pensieri, l'astrazione

13.00 Conversazioni sul vissuto

14.30 **DOTT.<sup>SSA</sup> TIZIANA FANTUZ**

YOGA, CONOSCENZA ESPERIENZIALE

**RILASSAMENTO GUIDATO:**

*pacificare la mente e rinnovare la consapevolezza profonda*

15.30 **PROF. ANTONIO RIGOPOULOS**

**IL LOGOS/PAROLA SBOCCIA DAL SILENZIO:**

*lo Shabda-Brahman e la teologia del suono (Vac)*

**SILENZIO E PACE:**

*shanti e prashanti*

17.00 Conversazioni sul tema

17.30 **DOTT. PAOLO AVANZO**

LA VIBRAZIONE DEL SUONO

**CANTO DELL'OM, IL PRANAVA MANTRA:**

*la vibrazione dell'OM, verrà accompagnata dal suono del tanpura*

18.30 Conclusione

## SABATO 4 MAGGIO 2019

9.30 **PROF. ENRICO FACCO**

**IL SILENZIO DELLA MENTE:  
ASPETTI NEUROPSICOLOGICI**

*La meditazione tra Oriente e Occidente  
La necessità di un approccio metafilosofico  
Il cervello e la mente nella meditazione  
Alla ricerca del Sé*

11.00 Conversazioni sul tema

11.30 **DOTT.<sup>SSA</sup> TIZIANA FANTUZ**

YOGA, CONOSCENZA ESPERIENZIALE

*La liberazione dai conflitti, varie profondità del silenzio:  
**DHĀRANĀ** - la concentrazione rinchiude la coscienza in una  
singola area  
**DHYĀNA** - maturare la contemplazione*

13.00 Conversazioni sul vissuto

14.30 **DOTT.<sup>SSA</sup> TIZIANA FANTUZ**

YOGA, CONOSCENZA ESPERIENZIALE  
**MEDITAZIONE** - luogo di PACE

15.30 **PROF. FABIO FRACAS**

**L'ENIGMA DELLA COSCIENZA**

*I paradigmi della fisica quantistica  
Ipotesi quantistiche nei processi biologici  
Ipotesi quantistiche nei processi cognitivi  
L'emergere della coscienza*

17.00 Conversazioni sul tema

17.30 **DOTT. PAOLO AVANZO**

LA VIBRAZIONE DEL SUONO  
**CANTO ARMONICO:**

*tecniche vocali per esaltare i suoni armonici sottili  
e giungere all'elevazione della coscienza*

18.30 Conclusione