

Associazione Italiana per la Diffusione dello Yoga

Ai Sigg. Dirigenti e Docenti
delle scuole di ogni ordine
e grado della Provincia di
Trapani

Gentili Dirigenti, Docenti, personale tutto della scuola,

L'Associazione Italiana per la Diffusione dello Yoga (AIDY) ha il piacere di invitare le SS.LL. alla conferenza tenuta dal Prof. Daniele La Barbera, titolare della Cattedra di Psichiatria dell'Università di Palermo, lunedì 4 dicembre p.v. alle ore 17.00 presso l'Aula Magna dell'Istituto di Istruzione Superiore "Rosina Salvo " di Trapani. La conferenza si terrà all'interno di una giornata di studio intitolata "Yoga e Benessere", di cui all'allegato programma, che intende portare all'attenzione sia degli studenti che dei docenti i benefici che scaturiscono naturalmente dalla pratica dello yoga, così come più volte evidenziato a livello ministeriale. In un periodo così travagliato in cui le pandemie e le guerre sembrano essere sempre più presenti e gettano ombre sul futuro, mettendo a dura prova l'equilibrio emotivo di tutti noi, la conoscenza e la pratica dello yoga può essere una risorsa importante per riacquistare serenità connettendoci con le nostre migliori risorse interiori.

Di solito siamo abituati a considerare lo yoga come una serie di posizioni (asana) così come proposte dall' Hatha Yoga. In realtà questa è solo una parte del percorso yoga. C. Gustav Jung, che ne era un estimatore, affermava che la pratica dello yoga senza la conoscenza della teoria su cui si basa è inefficace. Non solo l'antica tradizione indiana ne ha dimostrato la grande validità nel corso dei millenni, ma la scienza moderna sta da decenni verificando che la pratica dello yoga ha un'efficacia considerevole nel migliorare la nostra salute e il nostro equilibrio fisico , mentale e spirituale, e sta anche dimostrando che determina evidenti cambiamenti positivi a livello epigenetico. In questo quadro si inserisce l'intervento del Prof Daniele La Barbera che si colloca in continuazione con le numerose relazioni tenute in anni passati nei corsi di formazione e aggiornamento dei docenti referenti per l' educazione alla salute e nelle conferenze sul benessere organizzate dall'Ufficio Scolastico Provinciale di concerto con l'ASP.

Ci auguriamo che i molti docenti che si occupano di benessere nella scuola approfittino di questa occasione per approfondire le loro conoscenze della filosofia e della pratica yoga anche attraverso un breve meditazione guidata. Tutti coloro che volessero partecipare alla conferenza sono i benvenuti, compresi i miei ex colleghi dirigenti che prego vivamente di porre all'attenzione dei docenti questo invito.

Il presidente dell'AIDY
Prof. Vincenzo Bandi