

PATRIZIA GREGORI



Il mio nome è Patrizia Gregori e insegno yoga dal 1995, prima nel metodo Iyengar poi nel metodo Yoga di Dona Holleman. Ho collaborato con Dona per quindici anni per la formazione di nuovi insegnanti e sono diventata la presidente dell'associazione Dona Holleman Yoga ASD che si propone la promozione e la salvaguardia del

metodo ed è un punto di riferimento per tutti gli insegnanti Dona Holleman Yoga in Italia e nel mondo. Ho dedicato a lei la mia scuola a Roma chiamata "Scuola Dona Holleman Yoga" perché Dona rappresenta il culmine della mia lunga ricerca yogica durata anni. La scuola è diventata il punto di riferimento per chi vuole approcciarsi allo Yoga o affrontare la formazione per corsi settimanali e lezioni individuali, vengono organizzati seminari di approfondimento, un fantastico Ritiro Yoga estivo e teacher training. Esistono due corsi: Beginners e Intermediate. Dopo gli esami finali, gli allievi diventano così parte della nostra grande famiglia e ricevono un diploma a firma Dona Holleman e Patrizia Gregori. Ho arricchito la letteratura sul metodo con il libro "Manuale degli aiuti Dona Holleman Yoga" in cui ho posto l'accento sul rapporto creativo tra il tocco dell'insegnante, il corpo degli allievi e l'uso degli attrezzi.

Nell'insegnamento, attraverso il tocco, si instaura una intima intesa tra i corpi e l'intento dell'insegnante. Le sue caratteristiche sono il vigore unito alla dolcezza e al rispetto: l'allievo si lascia guidare evitando di resistere. Per imparare ci vuole la passione dell'allievo e per l'insegnamento la maestria dell'insegnante. Il metodo ha otto principi. Al primo posto la Mente Meditativa, ovvero il "non fare" della mente (Wu Wei). Una mente innocente è calma, attenta e interessata ad imparare. Al non fare della mente si accompagna il "non fare" del corpo, che è il secondo principio: l'arte di praticare senza sforzo. Terzo principio è l'intento, ovvero l'asana che si fa da sé. La forza che muove l'universo. Se impariamo ad applicare l'intento, possiamo praticare senza sforzo traendo un flusso abbondante di energia in tutto il corpo, affinché sia libero e leggero. Quarto principio è il radicamento, ovvero l'uso della gravità. È l'arte di utilizzare il

"rimbalzo" del corpo, Quinto principio è la Centatura: la generosa azione della gravità sul corpo nella pratica yoga. "Centrato in basso" nel basso addome dove è situata la kundalini. Sesto principio il Radicamento l'unione consapevole con la terra. Settimo e ottavo principio sono l'Allineamento e l'allungamento. Poi la Respirazione con l'uso dei bandha: archi in cui convogliare l'energia e nel cui flusso è compreso il respiro. Il più importante è il Mula Bandha nell'arco pelvico che da il nome al tipo di respirazione il Mula Bandha Breathing. La coscienza del respiro è centrale nel Dona Holleman Yoga



FANZINE BIMESTRALE SU YOGA E BENESSERE

yoga

Dona Holleman portò in Europa il metodo Iyengar. Donna eclettica che oggi ha lasciato la formazione degli insegnanti nelle mani sapienti di Patrizia Gregori, fondatrice della scuola dedicata alla grande yogina.

La differenza tra yoga e ginnastica

Di SAVERIO STRANO / insegnante Dona Holleman Yoga

PILLOLE



DI YOGA

/ Il corpo nello yoga e nella ginnastica

Nello yoga la mente osserva il movimento del corpo fisico guidato dal corpo sottile. Mentre nella ginnastica la mente comanda il corpo fisico.

Nello yoga ci si muove con la forza della gravità. Nella ginnastica ci si muove contro la forza di gravità o senza tenerne conto.

/ La natura dello yoga e lo scopo della ginnastica

Lo yoga è un'esperienza. Una scoperta pratica della natura vitale che è in ogni cosa e in ognuno di noi.

La ginnastica è sforzo fisico con lo scopo di ottenere qualcosa di positivo ma manca l'ascolto e la connessione con il corpo.

SCUOLA DONA HOLLEMAN YOGA

TUTTI GLI APPUNTAMENTI DI MARZO E APRILE DELLA SCUOLA DI *PATRIZIA GREGORI*



**DONA HOLLEMAN YOGA
FORMAZIONE INSEGNANTI**
conduce: **PATRIZIA GREGORI**
Prenota subito: info@centredyogadonaholleman.org

8-9-10 MARZO

Formazione Insegnanti Beginners

Weekend di Formazione Insegnanti Beginners Dona Holleman Yoga. I corsi sono aperti a tutti come lezione di ripasso e approfondimento!

La formazione è condotta da Patrizia Gregori. Gruppo TT7.

15-16-17 MARZO

Formazione Insegnanti Beginners

Weekend di Formazione Insegnanti Beginners Dona Holleman Yoga. I corsi sono aperti a tutti come lezione di ripasso e approfondimento!

La formazione è condotta da Patrizia Gregori. Gruppo TT6.



**Scuola Dona Holleman Yoga
di PATRIZIA GREGORI**
YOGA OPEN DAY
23 MARZO 2024
Via Ruffini 2a - ROMA (Zona Piazza Mazzini)
info@donahollemanyoga.com
www.donahollemanyoga.com

23 MARZO

OPEN DAY Dona Holleman Yoga

Gli insegnanti della scuola Dona Holleman Yoga vi aspettano per una giornata di lezioni gratuite per conoscere il metodo di Dona Holleman!

Appuntamento per il 23 Marzo! Tutti i dettagli su www.donahollemanyoga.com



**6 Apr
2024**
LA MENTE MEDITATIVA
Rimanere nel vuoto del presente
LEZIONE SPECIALE DI PATRIZIA GREGORI
SCUOLA DONA HOLLEMAN YOGA - Via Ruffini 2A, ROMA

6 APRILE

La Mente Meditativa

Lezione speciale con Patrizia Gregori

Appuntamento con una lezione speciale di Patrizia Gregori sulla Mente Meditativa: rimanere nel vuoto del presente. Un evento da non perdere!

Appuntamento per il 6 Aprile dalle ore 11:00 alle ore 13:00!

Il Corpo Energetico
DANZARE LA MUSICA DELLA VITA



SEMINARIO DI PATRIZIA GREGORI
@ Yoga Studio Civitanova di Irina Mirankova
Via Zavatti 3, Civitanova Marche (MC)
13-14 APRILE
Info e prenotazioni: info@donaholleman.com / info@centroyogastudio.it

13-14 APRILE

Patrizia Gregori a Civitanova Marche

Patrizia Gregori a Civitanova Marche (MC) con il seminario "Il Corpo Energetico - danzare la musica della vita".

Appuntamento per il 13-14 Aprile presso lo Yoga Studio Civitanova. Info su www.donahollemanyoga.com



**20 APR
2024**
Il radicamento per liberare la leggerezza
Seminario Dona Holleman Yoga
Patrizia Gregori e Claudia De Pascale
Scuola Dona Holleman Yoga - Via Ruffini 2a, Roma (RM)
Per info e prenotazioni: info@donahollemanyoga.com

20 APRILE

Il radicamento per liberare la leggerezza

Seminario della scuola Dona Holleman Yoga con Patrizia Gregori e Claudia De Pascale sull'importanza del radicamento.

Appuntamento per il 20 Aprile nella scuola Dona Holleman Yoga!



**DONA HOLLEMAN YOGA
FORMAZIONE INSEGNANTI**
conduce: **PATRIZIA GREGORI**
Prenota subito: info@centredyogadonaholleman.org

26-27-28 APRILE

Formazione Insegnanti Beginners

Weekend di Formazione Insegnanti Beginners Dona Holleman Yoga. I corsi sono aperti a tutti come lezione di ripasso e approfondimento!

La formazione è condotta da Patrizia Gregori. Gruppo TT7.

3-7 LUGLIO 2024

RITIRO YOGA DONA HOLLEMAN YOGA 2024

SONO APERTE LE ISCRIZIONI PER IL NUOVO RITIRO YOGA 2024 DELLA SCUOLA DONA HOLLEMAN YOGA DI PATRIZIA GREGORI!

NELLA SPLENDIDA CORNICE DI PALAZZO FORANI, A CASPERIA, CINQUE GIORNI DI PRATICA YOGA E RILASSAMENTO!

INFO E PRENOTAZIONI: info@donahollemanyoga.com



**3/7 Lug
2024**
RITIRO YOGA
Dona Holleman Yoga con *Patrizia Gregori*
Palazzo Forani, VIA MASSARI 136 CASPERIA (RI) 02041
Prenota subito a info@donahollemanyoga.com

SCUOLA DONA HOLLEMAN YOGA DI PATRIZIA GREGORI
Via Ruffini 2a, Roma (Zona Piazza Mazzini)
Lezioni settimanali - Formazione Insegnanti - Seminari ed eventi

www.donahollemanyoga.com / info@donahollemanyoga.com