

*“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**



**YOGAYNSULA**

*Tiziana Fantuz*

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

## 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

La partecipazione prevede il versamento di un contributo.  
L'iscrizione entro il 28 marzo consente di usufruire di significativi sconti.  
Per la frequentazione è necessaria la tessera CSEN.

## SEDE

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

# 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.

## 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  
Studioso 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:*

**PRĀṆĀYĀMA** - 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