

ARCANA



22 IMMAGINI PER ATTRAVERSARE L'INVISIBILE UN VIAGGIO TRA SIMBOLO, PSICHE E YOGA NIDRA

100H YOGA ALLIANCE CONTINUING EDUCATION

Ci sono immagini che sembrano custodire qualcosa, che continuano a parlarci oltre ciò che mostrano, capaci di risvegliare risonanze, memorie, domande che abitano i territori più profondi della coscienza. *I 22 Arcani Maggiori dei Tarocchi appartengono a questo universo.*

Prima ancora di essere strumenti divinatori, possono essere incontrati come immagini simboliche e archetipiche: figure attraverso cui, nei secoli, l'essere umano ha raccontato le grandi esperienze dell'esistenza.

La nascita e la separazione. Il desiderio e la scelta.
Il limite, la perdita, la trasformazione. L'ombra e la luce.
La morte e la rinascita. La possibilità di diventare ciò che siamo.

ARCANA nasce dal desiderio di attraversare lentamente queste immagini, una dopo l'altra, seguendo il viaggio che si apre con il Matto e si compie, ventuno soglie più tardi, nel Mondo.

Ogni Arcano diventerà un territorio da esplorare attraverso linguaggi e prospettive differenti.
Ne incontreremo il simbolo, osservandone l'immagine, i segni e le stratificazioni che il tempo vi ha depositato.

Con **Alessandra Albani**, psicoanalista junghiana, entreremo nella dimensione archetipica e psicologica di ogni singola lama, lasciando emergere ciò che ogni figura può raccontare dei movimenti della psiche e delle differenti tappe del processo di trasformazione.

E poi con **Veronica Tamburella**, (E-RYT® 500, YACEP®) approfondiremo la dimensione simbolica dell'Arcano per poi attraversarne l'immagine e farne esperienza.

Attraverso lo Yoga Nidra, cuore esperienziale, ma non esclusivo, del percorso.

Attraverso pratiche corporee ed immaginali, esplorazioni simboliche, osservazione e tracce di ricerca da coltivare nel tempo che separa un incontro dal successivo.

Perché un simbolo non si esaurisce nella sua spiegazione.

Ha bisogno di tempo. Di essere frequentato, interrogato, sentito, sognato.

A volte persino dimenticato, perché possa continuare a lavorare silenziosamente dentro di noi.

Il simbolo cessa allora di essere qualcosa di cui conoscere il significato e può diventare un'esperienza capace di generare associazioni, risonanze e nuove possibilità di senso.

Prima guarderemo l'immagine.

Poi lasceremo che sia l'immagine a guardare noi.

Per scoprire ciò che, attraverso di essa, può rivelarsi.

IL VIAGGIO

Cominceremo in ottobre.

Con il Matto, l'Arcano senza numero.

Colui che si mette in cammino senza conoscere ancora la destinazione. Davanti a lui una strada.

Porta con sé poco. Non possiede una mappa. Eppure parte.

E noi con lui.

ARCANA

22 immagini per attraversare l'invisibile.

22 Arcani | un appuntamento al mese | due incontri intensivi in presenza

Un viaggio lungo, profondo, trasformativo, perché ogni immagine possa avere il tempo di essere incontrata, attraversata, vissuta.

Un Arcano alla volta.

E tutto il tempo, tra una soglia e l'altra, perché l'immagine possa continuare il suo lavoro.

UN PERCORSO DI RICERCA E FORMAZIONE

ARCANA nasce come un percorso di conoscenza, ma soprattutto di esperienza, pratica e ricerca personale.

-È rivolto agli insegnanti di Yoga e di Yoga Nidra che desiderano approfondire la relazione tra pratica, simbolo e dimensione immaginale, ampliando il proprio linguaggio e gli strumenti attraverso cui accompagnare l'esperienza.

Esplorare con maggiore profondità le immagini che abitano e attraversano la pratica significa imparare a restituirle nell'insegnamento con maggiore consapevolezza, coerenza e proprietà di linguaggio, accompagnando gli allievi in esperienze più ricche e rispettose della complessità e delle molteplici risonanze del simbolo.

-ARCANA si rivolge però anche a ricercatori di sé, a chi sente il desiderio di conoscersi più profondamente e di avvicinarsi ai territori della propria interiorità attraverso un linguaggio che non appartiene soltanto alla mente razionale. Per partecipare in questa modalità non è necessario essere insegnanti di Yoga Nidra.

Non è necessario conoscere i Tarocchi.

È necessario essere disposti a mettersi in viaggio.

Il percorso è riconosciuto come Formazione Continua da Yoga Alliance®.

MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE

ARCANA prevede **due modalità di partecipazione**, entrambe radicate nello stesso percorso di ricerca e nell'incontro con i 22 Arcani.

Per entrambe le modalità, le sessioni online vengono registrate e rese disponibili entro 24 ore dalla diretta. Il replay resterà accessibile per 15 giorni dalla data di ciascun incontro.

ARCANA | RICERCA

incontri mensili online, un sabato al mese h09.30-12.00 + intensivo in presenza a Roma

Aperto a chi sente il desiderio di intraprendere un viaggio nella propria interiorità, incontrando il linguaggio simbolico degli Arcani come strumento di esplorazione e conoscenza di sé, attraverso la psicologia archetipica, lo Yoga Nidra, il lavoro corporeo e immaginale e le pratiche di ricerca individuale.

ARCANA | FORMAZIONE

incontri mensili online, un sabato al mese h08.45-12.00 + intensivo in presenza a Roma + confronto mensile insegnanti + elaborazione delle pratiche

Dedicato agli insegnanti di Yoga, affianca al percorso comune uno spazio specifico di confronto e ricerca sull'insegnamento. Ogni Arcano diventerà anche il punto di partenza per elaborare una pratica di Yoga Nidra, sperimentarne le possibilità e condividerne il processo nel confronto mensile tra insegnanti, arricchendo progressivamente il proprio bagaglio di esperienze, strumenti e linguaggi.

La formazione manterrà volutamente una natura aperta e laboratoriale: nel corso del viaggio, a partire dalle caratteristiche e dalle risonanze di ciascun Arcano, potranno emergere ulteriori strumenti di accompagnamento e pratiche di esplorazione — dal lavoro corporeo ai mudra, fino ad altre pratiche simboliche e immaginali — da integrare nella ricerca e, quando possibile, nel proprio linguaggio di insegnamento.

-Ai fini del rilascio del diploma è richiesta la partecipazione in diretta agli incontri.

Per ciascun modulo sono consentite un massimo di due assenze; le registrazioni resteranno comunque disponibili secondo le modalità previste, ma la loro visione non sostituisce la presenza live ai fini del monte presenze richiesto.

Due modalità per attraversare lo stesso percorso: come territorio di ricerca interiore e, per chi insegna, anche come materia viva da esplorare e tradurre nel linguaggio dello Yoga e dello Yoga Nidra.

CALENDARIO PERCORSO

MODULO 1 (OTTOBRE 2026 - LUGLIO 2027)

24 OTTOBRE 2026 — 0 | Il Matto | 08.45-09.30 SPAZIO INSEGNANTI | 09.30-12.00 SPAZIO CONDIVISO
21 NOVEMBRE 2026 — I | Il Mago | 08.45-09.30 SPAZIO INSEGNANTI | 09.30-12.00 SPAZIO CONDIVISO
12 DICEMBRE 2026 — II | La Papessa | 08.45-09.30 SPAZIO INSEGNANTI | 09.30-12.00 SPAZIO CONDIVISO
23 GENNAIO 2027 — III | L'Imperatrice | 08.45-09.30 SPAZIO INSEGNANTI | 09.30-12.00 SPAZIO CONDIVISO
13 FEBBRAIO 2027 — IV | L'Imperatore | 08.45-09.30 SPAZIO INSEGNANTI | 09.30-12.00 SPAZIO CONDIVISO
20 MARZO 2027 — V | Il Papa | 08.45-09.30 SPAZIO INSEGNANTI | 09.30-12.00 SPAZIO CONDIVISO
17 APRILE 2027 — VI | Gli Amanti | 08.45-09.30 SPAZIO INSEGNANTI | 09.30-12.00 SPAZIO CONDIVISO
22 MAGGIO 2027 — VII | Il Carro | 08.45-09.30 SPAZIO INSEGNANTI | 09.30-12.00 SPAZIO CONDIVISO
12 GIUGNO 2027 — VIII | La Giustizia | 08.45-09.30 SPAZIO INSEGNANTI | 09.30-12.00 SPAZIO CONDIVISO
03 LUGLIO 2027 — IX | L'Eremita + X | La Ruota della Fortuna | *Intensivo in presenza a Roma* | 09.00-10.00 SPAZIO INSEGNANTI | 10.00-18.00 SPAZIO CONDIVISO

MODULO 2 (SETTEMBRE 2027 - GIUGNO 2028)

SETTEMBRE 2027 — XI | La Forza
OTTOBRE 2027 — XII | L'Appeso
NOVEMBRE 2027 — XIII | La Morte
DICEMBRE 2027 — XIV | La Temperanza
GENNAIO 2028 — XV | Il Diavolo
FEBBRAIO 2028 — XVI | La Torre
MARZO 2028 — XVII | La Stella
APRILE 2028 — XVIII | La Luna
MAGGIO 2028 — XIX | Il Sole
GIUGNO 2028 — XX | Il Giudizio + XXI | Il Mondo | *Intensivo finale in presenza a Roma* | 09.00-18.00

Nella modalità di partecipazione ARCANI | FORMAZIONE, ogni modulo è riconosciuto per 50 ore di Continuing Education (YACEP®) da Yoga Alliance.

Il completamento di entrambi i moduli nella formula FORMAZIONE consente di conseguire un monte ore formativo complessivo di 100 ore.

STRUTTURA DI OGNI APPUNTAMENTO

08.45-09.30 | SPAZIO INSEGNANTI

Riservato agli insegnanti di Yoga

Restituzione e condivisione del lavoro svolto sull'Arcano precedente: confronto sulle sequenze di Yoga Nidra elaborate, sulle riflessioni emerse durante la loro costruzione e pratica, domande e approfondimenti.

09.30-10.30 | L'ARCANO E LA PSICHE

con Alessandra Albani, psicoanalista junghiana

Lettura dell'Arcano nella sua dimensione archetipica e psicologica: immagini, dinamiche della psiche, risonanze e possibilità trasformative, in dialogo con il mito e il pensiero junghiano.

10.30-11.45 | ENTRARE NELL'IMMAGINE

Approfondimento simbolico ed esperienza dell'Arcano.

Ne esploreremo l'iconografia, i simboli, le corrispondenze e i differenti livelli di lettura, per spostarci progressivamente dal comprendere al sentire, dall'osservare l'immagine all'entrare in relazione con essa. A seconda dell'Arcano, questo spazio potrà accogliere sessioni di Yoga Nidra, pratiche immaginali, esplorazioni simboliche e altre modalità esperienziali.

11.45-12.00 | INTEGRARE

Conclusione, restituzione e condivisione dell'esperienza.

Presentazione della traccia di ricerca che accompagnerà il mese successivo, per continuare a frequentare l'Arcano nel tempo che separa un incontro dal successivo.

ARCANA | INCONTRO DI PRESENTAZIONE

07 OTTOBRE 2026 h20.30-21.00 | online su Zoom | partecipazione gratuita

Un incontro per conoscere ARCANA e scoprire il percorso che, dal Matto al Mondo, attraverserà i 22 Arcani Maggiori nel dialogo tra simbolo, psiche, dimensione immaginale e Yoga Nidra.

Con Veronica Tamburella ed Alessandra Albani, psicoanalista junghiana, racconteremo il progetto, la struttura, le modalità di partecipazione e lasceremo spazio a domande e curiosità.

Un primo incontro per affacciarsi sul viaggio, prima di decidere se intraprenderlo.

La partecipazione è gratuita, con iscrizione.

- Per iscriversi è sufficiente scrivere a veronica@nikaramyoga.com.

Il link Zoom per partecipare verrà inviato la mattina stessa dell'incontro.

LE DOCENTI

VERONICA TAMBURELLA | www.nikaramyoga.com

Veronica (*E-RYT 500* / *YACEP – Yoga Alliance*) ha intrapreso studi universitari in Filosofia delle Religioni a Roma. Intraprende il proprio percorso nello yoga attraverso l'Ashtanga Vinyasa, ricevendo dal Maestro Manju Pattabhi Jois il riconoscimento per l'insegnamento della Prima Serie. Negli anni amplia la propria formazione con insegnanti italiani e internazionali di differenti tradizioni, sviluppando una pratica trasversale e un approccio integrato al corpo, al movimento e alla dimensione più sottile dello yoga. Parallelamente, la sua ricerca si estende ai sistemi simbolici e alle tradizioni sapienziali. Si forma in Astrologia Archetipica e sviluppa Lo Yoga del Cielo, mettendo in relazione pratica yoga, archetipi e cicli celesti. Approfondisce inoltre la psicologia junghiana, l'Alchimia del Profondo e l'Aromaterapia; attualmente è in formazione come Operatore in Medicina Alchemico- Spagyrica.

Trasforma la propria esperienza in una professione, entrando a far parte per circa dieci anni del corpo docente della scuola Hari Om, dove insegna nei corsi di formazione insegnanti nelle diverse sedi italiane. Nel 2017 crea Cali Yoga®, metodo nato dall'incontro tra pratica yoga e ricerca sul movimento corporeo, proposto attraverso percorsi online, workshop e stage in tutta Italia.

Nel 2021 fonda Nikaram Yoga Academy, piattaforma online dedicata alla pratica e all'approfondimento dello yoga, in collaborazione con docenti italiani e internazionali. Successivamente il progetto evolve in Nikaram Yoga, assumendo una dimensione più personale e trasversale, nella quale confluiscono le diverse direzioni della sua ricerca attraverso percorsi online e ondemand, workshop, formazioni e retreat.

Nel 2022 struttura Elemental Yoga | Fundamentals, formazione insegnanti di cui è Lead Teacher.

Dal 2024 sviluppa e conduce inoltre master e corsi di formazione continua nell'ambito del programma YACEP – Yoga Alliance.

- *Yoga & Alchimie Olfattive* · 16h
- *Yoga & Alchimie Olfattive 2.0 - Le Quattro Stagioni Interiori* · 15h
- *Yoga Nidra | The Art of Storytelling* · 50h
- *La Trasformazione Alchemica e i Quattro Elementi* · 32h
- *Advanced Asana Lab & Art of Adjustment* · 50h
- *Le Quattro Funzioni della Coscienza* · 20h

ALESSANDRA ALBANI | www.alessandralbani.com

Psicoterapeuta e Psicoanalista junghiana. Negli anni della formazione si interessa a diverse tecniche che coinvolgono lo psiche-soma tra cui la respirazione Olotropica e il Movimento Autentico.

È docente per due anni alla scuola di counseling integrato AIPO.

Collabora con il Prof. G. P. Lombardo dell'Università La Sapienza di Roma ed insieme pubblicano "Storia e indirizzi di ricerca nell'Istituto di Psicologia Sperimentale dell'Università di Roma da Sante De Sanctis a Mario Ponso in Storia e "Crisi" della psicologia scientifica in Italia".

Traduce dal francese una monografia su Jung, "100% Jung" di Viviane Thibaudier e nel 2024 cura insieme a Bianca Gallerano il volume "Madri e figlie tra identità e differenza(e). Prospettive teorico-cliniche in un orizzonte junghiano" edito da Franco Angeli.

Lavora per 3 anni come psicoterapeuta al Sert di Roma Via dei Sestili dove si occupa di pazienti con problemi di dipendenze.

Attualmente analista con funzioni didattiche, membro della commissione scientifica e tesoriere dell'Istituto di Roma e dell'Italia centrale del Centro Italiano di psicologia analitica.