

HATHAPRADIPIKA TEORIA E PRATICA

La **Hathapradīpikā**, che significa "La Chiara Lanterna dello Hatha", è un testo sullo Yoga scritto nel 1350 d.C. dal Maestro **Swatmarama**, che dichiara lo scopo di Hatha Yoga come il risveglio di energia e avvicinamento alla profonda esperienza di meditazione definito Samadhi.

Il tema centrale del nostro incontro sarà basato sul capitolo 4 del testo, da cui verranno scelti alcuni sutra, che trattano il tema di come riuscire ad essere più calmi e gioiosi, come smettere di lamentarsi eccessivamente, come distruggere la sofferenza e come avvicinarsi al Samadhi, lo stato ultimo di beatitudine.

IL LUOGO: Ashram di Villa San Secondo (Asti)

Da Milano: prendere l'autostrada per Genova A7, prima di Tortona prendere il raccordo che immette sulla A21 direzione torino. Uscire ad Asti Est.

Da Asti Est: Al casello a destra, a 310m. ancora a destra prendere la superstrada per Casale, seguire le indicazioni per Casale. Uscita di Callianetto, all'uscita verso sinistra per Casale. Dopo 800m. - passato il ponte - a sinistra seguendo le indicazioni Villa San Secondo. Dopo 8km. Entrando in Villa San Secondo, dopo il cartello, AL PRIMO INCROCIO GIRARE A DESTRA. Usciti dal paese la prima strada asfaltata a destra con il nostro cartello.
Telefono: 0141.905393
Sito dell'Ashram www.csph.net

Patrocinato da



ASSOCIAZIONE INSEGNANTI YOGA
JAI MA

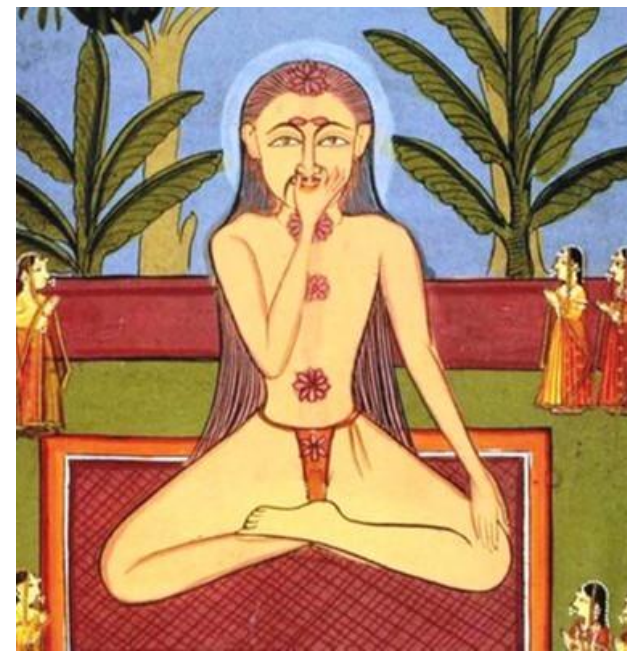
Organizzano l'evento:



CENTRO YOGA
LORD SADA SHIVA

SEMINARIO RESIDENZIALE YOGA

HATHAYOGA PRADĪPIKĀ TEORIA E PRATICA



con
Gurupuja Saraswati
15-17 GIUGNO 2018
Villa San Secondo – Asti