

SANTOSHA E JAPA YOGA TEORIA E PRATICA

Santosha è uno dei Niyama (Patanjali). Essere in uno stato di appagamento è qualcosa di poco conosciuto per noi che siamo condizionati da una tendenza a prendere e dare, ad afferrare e possedere per diventare soddisfatti di qualcosa.

La via dello yoga è libera da questo tipo di tendenza.

Lo yoga e il Tantra affermano che quando le due forze principali: coscienza ed energia, in noi funzionano in modo perfettamente armonizzato, allora potremmo essere costantemente contenti e felici.

I sottili elementi fisici (tattwa) di cui siamo composti, possono essere convertiti nelle loro qualità sottili attraverso la tecnica del Pancha Tattwa Dharana (contemplazione dei cinque elementi) usando la forma e il mantra. Japa Yoga è la ripetizione sistematica di mantra associati a forme o simboli di energia. Japa sadhana crea una trasformazione nel nostro corpo sottile e armonizza anche l'energia circostante.

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 300m. 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

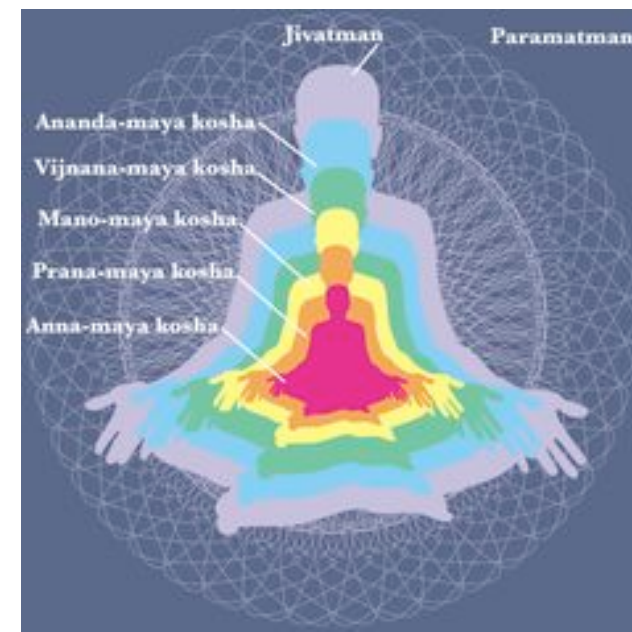
Patrocinato da



ASSOCIAZIONE INSEGNANTI YOGA
JAI MA

CENTRO RACCOLTA ISCRIZIONI:
GRAZIA UGAZZI: +39-349-1441783
info@illotoblu.it

SEMINARIO RESIDENZIALE YOGA SANTOSHA E JAPA YOGA TEORIA E PRATICA



con
Gurupuja Saraswati
14-16 GIUGNO 2019
Villa San Secondo – Asti