

Gli insegnanti

L'incontro è condotto da G. Saraswati, maestra indiana, formata sotto la guida di Paramahansa Satyananda della Bihar School of Yoga (India). E' stata iniziata allo yoga, scritture antiche, sanscrito, musica classica indiana e yoga del suono. Ha vissuto e insegnato lo yoga in Europa per diversi anni e parla l'italiano.

Coordina l'evento Sw. Lakshyamurti insegnate yoga dal 1993, operatrice ayurvedica, formatore di insegnanti yoga riconosciuto (Jai MA-A032/2018)



Organizzato e coordinato
da

Angela Swidinsky
(Swami Lakshyamurti)

L'evento si svolge presso



Circolo Soham

Via Plava 145 TO

circolosoham@libero.it

WWW.CIRCOLOSOHAM.WEBBLY.COM

accreditato da:



CONTRIBUTO RICHIESTO € 80.00
BREAK VEGETARIANO INCLUSO

**SEMINARIO
SWARA YOGA &
ANTAR MOUNA**

8 GIUGNO

9.30-12.30 / 14.30-18.30



CON SW. G. SARASVATI



“ Lo swara yoga è l'antica scienza tantrica che include lo studio sistematico del respiro che fluisce attraverso le narici (o swara) in relazione alle fasi della luna in corso ”

L'INCONTRO E' APERTO A TUTTI

NON RICHIESTA SPECIFICA

ESPERIENZA YOGA



SWARA YOGA & Antar Mouna

Lo swara yoga è l'antica scienza tantrica che include lo studio sistematico del respiro che fluisce attraverso le narici (swara) in relazione con le fasi della luna, con l'orario del giorno, e con la direzione dello stesso; tutti questi aspetti sono responsabili delle attività del corpo e della mente. Questi principi energetici sono collegati alla nostra interiorità. Le nostre energie fisiche possono essere manipolate attraverso il respiro per farle coincidere con i ritmi della natura e mantenere un buono stato di salute.

Antar Mouna o silenzio interiore è una pratica di meditazione che induce pace e armonia mentale, armonizzando le nostre dimensioni più sottili. Raggiunta la pace interiore la mente sperimenta uno stato più profondo, aumenta la sua capacità di ricevere conoscenza e vivere con gioia, oltre a ciò la maggior quantità di prana ci consente di mantenere uno stato di equilibrio, quindi di salute.

L'incontro include una parte di teoria su tema e pratiche di *swara yoga, trataka, mantra* e di alcuni stadi di *Antar Mouna*. Inoltre verranno inclusi, ove necessario, qualche asana e un breve rilassamento.

Il seminario avrà i seguenti orari 9.30-12.30 14.30-18.30. NON sono ammessi ingressi posticipati e uscite anticipate.

E' consigliato abbigliamento comodo e consono alla stagione.

Sarà utile avere con sé la Mala, scialle per la meditazione e il necessario per prendere appunti.

Iscrizioni

L'evento è rivolto a tutti i praticanti di ogni yoga. Per aderire compilare la scheda, scansionare e inviare a CIRCOLOSOHAM@LIBERO.IT

Provvedere a versare l'acconto pari a € 40,00 (non rimborsabile) **entro il 10/05/2019** presentandosi in sede (previa telefonata) oppure utilizzando Satispay.

Il saldo del contributo è richiesto entro il 4/06/2019 (non rimborsabile) con le stesse modalità.

NOTA BENE: l'ammissione al seminario è a giudizio insindacabile del responsabile dell'evento.

SCHEDA ISCRIZIONE

NOME

COGNOME

EMAIL

CELL.

Centro yoga di provenienza o referente



“La mente è una dimensione che si deve analizzare in relazione alle nostre attività quotidiane, altrimenti tutto quello che si può dire a riguardo rischia di rimanere semplicemente un concetto teorico e filosofico” da La visione dello Yoga