



# Sādhanā per Forza Interiore

Seminario condotto da  
Sw. G. Saraswati

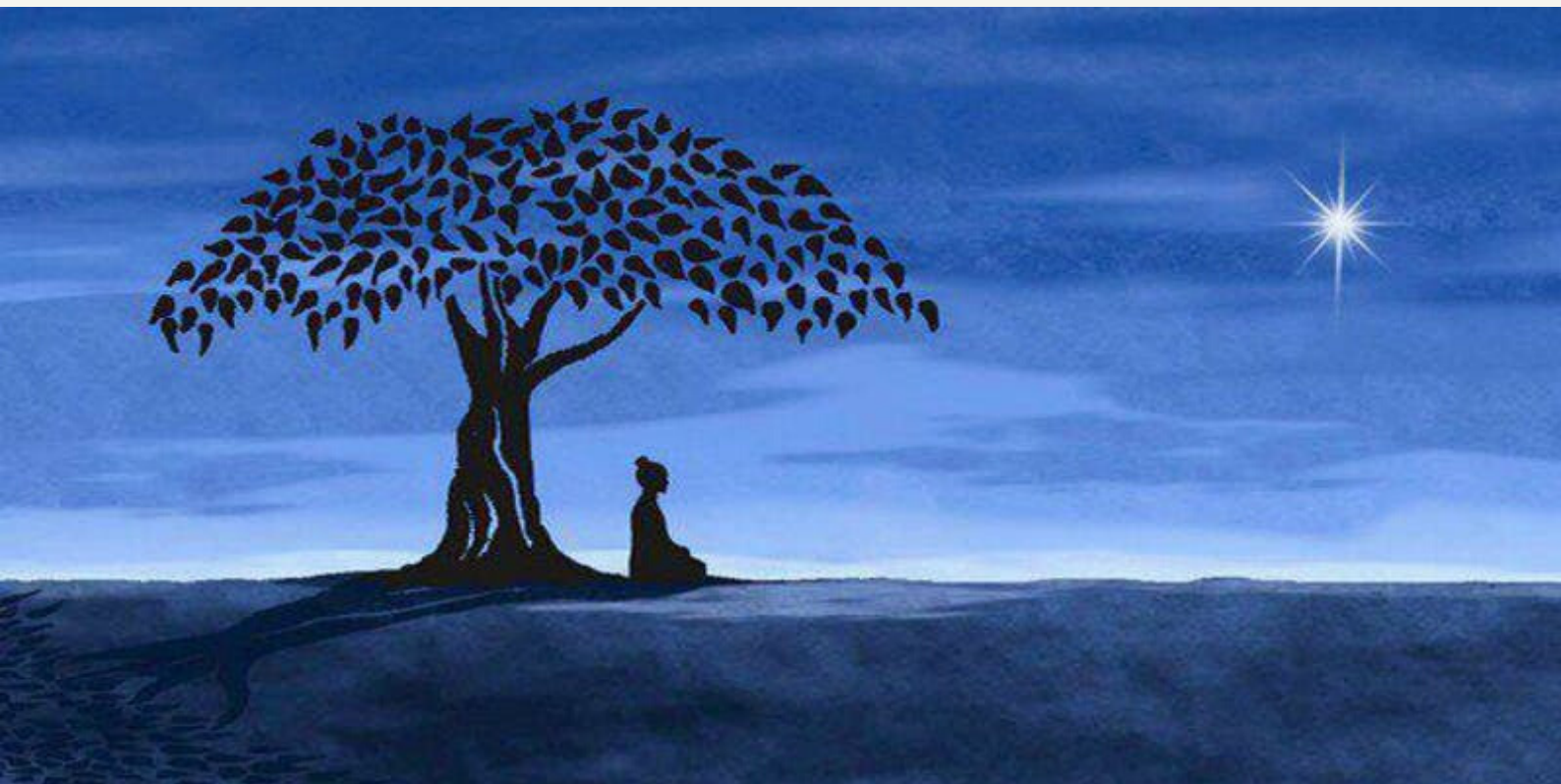
## 7 GIUGNO 2020

La forza interiore può essere sviluppata attraverso dhāraṇa. Dovresti conoscere come rimuovere i disturbi dell'energia mentale. Dovresti conoscere la giusta sādhanā per proseguire calmo e gioioso sul tuo percorso.

*Swami Shivananda*

ORGANIZZA:  
Associazione "Centro Yoga il Loto Blu"  
Via della Resistenza 23 - Verbania

Iscrizioni e Contatti:  
Grazia Ugazzi 349.1441783





# Sādhanā per Forza Interiore

Lo yoga armonizza le forze sottili del corpo, mente e psiche. Specifiche pratiche possono darci nuova forza, vigore, vitalità, longevità, fiducia in noi stessi ed una buona salute. La mente, le emozioni, gli impulsi, le passioni, il temperamento e la parola, tutto ciò può diventare più gestibile attraverso alcune pratiche yogiche. La nostra forza interiore è associata alla nostra capacità di concentrazione e alla nostra resilienza, ovvero la capacità di far fronte agli eventi della vita in modo positivo, anche in situazione avverse. Essa dipende in larga parte dalla nostra capacità di accettazione della vita così com'è, senza lamentarci.

Attraverso una specifica sādhanā di Prāṇāyāma, mudrā, bandha e meditazione è possibile aumentare la nostra capacità di superare ed integrare tutte le esperienze ed in qualsiasi condizione. Le pratiche mirano a cessare quel continuo dispendio di energia che le lamentele mentali ci arrecano impedendoci di fronteggiare efficacemente le nostre difficoltà.

Tale sādhanā aumenta il potere interiore del praticante avvicinandolo ad un maggiore stato di accettazione, gioia e pace interiore. L'incontro include spiegazioni sul tema e pratiche di: Prāṇāyāma, mudrā, bandha, mantra e dhāraṇa. E' aperto a tutti. Portare quaderno, penna, mala e telo o scialle per avvolgersi durante le pratiche. Om

- SEMINARIO SI TERRA' PRESSO:  
Studio Danza 45  
Via Muller 35/72 Verbania

- ORARIO LEZIONI:  
9:00-12:30 / 14:30-17:00
- OFFERTA SEMINARIO: €. 60,00