



Yoga, Arte e Scienza del Vivere in Armonia



Requisiti

Nessun requisito richiesto.

A chi si rivolge

Il seminario è aperto a tutti, anche a chi è interessato solo ed esclusivamente ad un momento di crescita personale.

Data Seminario

Il seminario dura l'intera giornata del 10 settembre 2011, a partire dalle 10:00.

Prenotazione entro il 5 settembre (Miko 3385962011)

Tematiche del Seminario

Il seminario esplorerà la grande ricchezza e validità dello yoga, disciplina millenaria e sempre attualissima. A livello teorico, verranno trattati i fondamenti dell'Ashtanga Yoga (yoga delle otto membra), così come tramandato dai testi classici yogici e in sintonia con le moderne scoperte scientifiche, poiché lo yoga è una vera e propria scienza per vivere in modo sano, consapevole e sereno il nostro rapporto col corpo, le emozioni, la mente, lo spirito. Il seminario sarà integrato dalla pratica delle posture (asana), pranayama (respirazione profonda), yoga nidra (yoga del riposo cosciente) e dharana (concentrazione), per sperimentare al livello pratico la validità e bellezza di tali insegnamenti. Il seminario si intende anche come incontro introduttivo al corso annuale di hatha yoga.



La Docente

Chiara D'Ottavi:

"Lo yoga è stato un grandissimo dono nella mia vita: dalla prima lezione questa disciplina di integrità e beatitudine mi ha accompagnato sempre e dovunque. Ritengo che al giorno d'oggi, lo yoga, in quanto patrimonio universale, rappresenti una ricchezza inestimabile per tutti, una Via evolutiva completa, profonda, che ci avvicina ad uno stile di vita più pieno, consapevole e integro. Non a caso, grandi maestri hanno definito lo yoga una vera e propria scienza e arte.

Intendo lo yoga come unione non soltanto a livello individuale, ma relazionale e cosmica. Infatti, sono convinta che l'evoluzione personale vada condivisa con gli altri esseri viventi e con l'intero universo: si tratta di una solidarietà completa. Allo yoga si intrecciano la consapevolezza e la sensibilità ecologiche: lo yoga è la nostra vera natura, e la natura la nostra dimora. Ritengo quindi che praticare lo yoga all'aperto sia un connubio perfetto. Chiunque può praticare lo yoga - qualsiasi sia la condizione e lo stato di partenza - con risultati sorprendenti. Quando ci si accosta alla pratica con sincerità, dedizione, ben saldi negli yama (le regole di comportamento) e nei niyama (le osservanze personali), riceviamo incredibili benedizioni. I semi puri e integri danno meravigliosi frutti. Grata di aver avuto ottimi maestri e compagni di cammino. Sarvamangalam (possa la felicità accompagnare tutti gli esseri viventi)!"
(www.chiaradottavi.com)

Costi & ...

Il seminario ha un costo di 50 euro + 25 euro di tessera associativa, per chi non è già socio del "Il Canto del Drago" (prenotandosi in sede si può usufruire dello sconto di settembre sulla tessera al 50%).

Si rilascia Attestato di partecipazione al seminario.