



Yoga all'Equinozio



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 la mezza giornata del 17 settembre 2011, a partire dalle 09:00.

Prenotazione entro il 12 settembre (Miko 3385962011)

Tematiche del Seminario

L'equinozio, momento magico in cui le forze della natura, la luce e l'oscurità, il giorno e la notte sono in perfetto equilibrio, è un giorno particolarmente propizio alla pratica dell' Hatha Yoga (Ha-tha significa, non a caso "sole-luna"). Riconnettendoci ai cicli naturali attraverso lo yoga, andiamo a vivere quel che è il senso profondo di questa disciplina: yoga significa infatti "Unione". Unione con noi s...tessi, ma anche con il cosmo. Il seminario esplorerà a punto i collegamenti - a livello pratico come simbolico - con le polarità complementari maschile e femminile, caldo e freddo, attivo e ricettivo, che sono presenti sia all'interno di noi stessi (microcosmo) che all'esterno (macrocosmo). Tutto ciò, grazie alla pratica di asana statiche e dinamiche, di pranayama calmanti ed energizzanti, di visualizzazioni e di tecniche di concentrazione. Raccoglieremo i frutti del nostro lavoro attraverso il rilassamento finale in yoga nidra, che consentirà di distribuire e potenziare il lavoro effettuato con entrambe le polarità dello yoga. E dall'esperienza degli estremi ... nasce l'armonia!



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 30 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.