



L'essenza dello Yoga
Percorsi di approfondimento sulla via dello Yoga
a cura di Donatella Angelini Brahmavādini

Corso del giovedì mattina 9.10-10.30

Sulla via dello Yoga : tappe di un cammino di conoscenza e liberazione
Kāla e il mistero dell'esistenza

Una pratica di Yoga per utilizzare appieno le energie del corpo, incrementare il prana e migliorare la qualità dei pensieri, per nutrire felicemente la gioia del cuore.

Kāla il tempo della vita è un tempo da vivere nell'unico attimo reale quello del continuo presente, ma è anche il tempo dell'infinito ciclo dell'esistenza sia individuale che cosmica. Kāla è associata al concetto di trasformazione , la morte che rigenera e permette il rinnovato flusso delle vite, l'incessante processo rigenerativo della natura e del cosmo Da qui scaturisce anche il tema del samsara, il succedersi delle esistenze, la continuità della coscienza vita dopo vita nell'infinita ruota che ogni essere ripercorre verso la liberazione

Come viviamo il nostro tempo presente ?

Sappiamo fluire con il ritmo delle stagioni, con i cicli dettati dai movimenti celesti?

Comprendere Kāla, il tempo, ci permette di accogliere la parte di mistero che ci separa dal futuro, dall'oltre il tempo della singola vita, ampliando la comprensione di noi stessi per meglio capire Chi sono? Da dove vengo e dove andrò?

dal 3 Ottobre 2024 al 29 Maggio 2025

iscrizioni : Ciclo di 9 lezioni € 144- tessera € 20

info@soham.it - 329 5431744



Calendario 2024 - 2025

Ottobre 3-10-17-24-31

Novembre 7 14 21 28

Dicembre 5 – 12 – 19 13 lez

Gennaio 9 – 16 – 23 - 30

Feb 6 -13 - 20 – 27

Mar 6 -13 - 20 – 27

Apr 3 – 10 -24

Mag 8 -15 -22 - 29 4 lezioni integrative

Giugno Lezione nel parco gratuita

Totale 31 lezioni

Tre cicli di 9 lezioni 27 lezioni : singolo ciclo di 9 lezioni € 144

Ultime 4 lezioni di Maggio € 64

Corso completo unico versamento € 480

Le lezioni perse sono recuperabili tramite registrazione

Versamenti in contanti o tramite bonifico

ANGELINI DONATELLA causale : corso Yoga

IT47Q0501810800000019000819

Tessera associativa € 20 un anno di validità dal versamento

L'iscrizione associativa dà diritto di partecipazione a tutte le iniziative sociali, all'uso della Biblioteca presso la sede di Como, ad usufruire dei vantaggi del gruppo di acquisto Gas-Soham, a ricevere periodicamente le News e a partecipare alla vita sociale con proposte e collaborazioni nelle varie forme previste.

Copre l'assicurazione RC