

Percorsi di approfondimento sulla via dello Yoga
A cura di Donatella Angelini Brahmavādinī

Jñāna Yoga: L'io e il Sé : l'individuo e la sua essenza . Verso lo stato meditativo

Riflessioni Meditazione e Mantra Yoga In collaborazione con Elisabetta Gandola

I due pilastri del pensiero indiano ātman e Brahman tracciano il cammino del praticante di Yoga . Nel cuore dei testi sacri della tradizione dai Veda alle Upanisad emergono questi due capisaldi che indirizzano il sadhaka in un viaggio profondo di conoscenza. Il percorso meditativo come indicato dallo Yoga è un processo di trasformazione che implica coraggio, determinazione e grande aspirazione.

Una sfida a superare i limiti della personalità per scoprire l'autenticità dell'essere.

4 Incontri il sabato 9-11 anche on line 21 Dicembre – 11 Gennaio-22 Febbraio- 22 Marzo
corsisti libera donazione – esterni € 24 singola lezione

Tantra Yoga per risvegliare, riequilibrare e indirizzare la potente energia creativa di Śakti Giovedì ore 19-20.45 Ciclo di 7 lezioni mensili

Le sequenze della tradizione kaula e śakta con asana , pranayama, mudra, mantra e rilassamento.. La pratica sarà completata da alcuni insegnamenti teorici sui temi fondamentali . Calendario: 10 Ott. 7 Nov- 16 Gen 15 Feb 27 Mar. 10 Apr 15 Mag € 149

Tantra Yoga: Yantra e Mantra , chiavi essenziali per la conoscenza e trasformazione di sé. Attraverso la simbologia della geometria sacra e le vibrazioni dei Mantra che rappresentano la Realtà nella sua essenza figurativa e vibrazionale , si apre il processo di conoscenza e trasformazione dell'individuo.. Un percorso di svelamento per gli indomiti ricercatori della verità. Ospite Ilaria Bianca Peticucci,

2 Incontri il sabato 30 Nov 10 alle 17 - 18 Genn.10-13 . -€ 145

Sulla via del Prana: Yoga per salute, benessere e incrementare la forza vitale

Yoga nidra e pratiche di rilassamento anti-stress con Donatella Angelini

4 incontri da novembre a maggio Giovedì ore 19.00- 20.30

Esercizi di liberazione dalle tensioni fisiche e dai blocchi energetici .

Rilassamento e yoga nidra per un viaggio di esplorazione interiore nella piena libertà del corpo e della mente . Esperienza di yoga nidra e campane tibetane insieme a

Elisabetta Autorino *- 21 Nov 5 Dic – 30 Gen * 13 Marz - € 81 (singola € 24)

Rinascere con l'elemento acqua Yoga alle terme 15-16 Novembre 2024

Il rapporto con se stessi ha origine dall'acqua e attraverso l'acqua possiamo ritrovare un contatto con l'aspetto più profondo della nostra origine .

Yoga, Respirazione e pratiche in acqua.

Informazioni info@soham.it – 329 5431744