

# “Yoga, Zen e sapori d’Asia”

*Secondo incontro*

**Sabato 5 aprile 2014, ore 16.00-18.00**

**Casa del Volontariato, Via Oriani 44 - Ravenna**

伊日交流協会

東西

A.S.C.I.G.  
Associazione  
per gli scambi culturali  
tra Italia e Giappone



**Un viaggio lungo la via della seta, in cui la pratica dello yoga e della meditazione zen incontrano i sapori della tradizione asiatica.**

Nel secondo incontro, riservato agli iscritti, verrà effettuata una pratica guidata con le posizioni dell'Hatha-Yoga in ascolto, āsana, prānāyāma e meditazione zen. E' necessario indossare abiti comodi e, calzini, si raccomanda di portare un tappetino o delle coperte. Seguirà una degustazione di tè e tisane e un assaggio di un cibo tipico (adatto anche ai vegetariani) della cucina asiatica.

Il successivo incontro, anch'esso riservato agli iscritti soci dell'ASCIG, si terrà il 10 maggio, 2014. E' prevista una quota di partecipazione di 20 euro per ogni incontro, oltre al rinnovo della tessera, per chi non lo avesse fatto (quota annuale 10 euro).

## **Insegnante: Loredana Sansavini**

Ha iniziato a praticare lo yoga nel 1989 con Franco Bertossa e Beatrice Benfenati (allievi diretti del Maestro di yoga e monaco zen Gerard Blitz) con i quali ha seguito un percorso formativo triennale per l'insegnamento. Ha perfezionato lo studio dei testi classici dello yoga nei corsi di post-formazione del Maestro di Viniyoga Claude Marechal.

Ulteriori informazioni: <http://yogaemeditazione.myblog.it/>

## **Paola Laghi e Marco del Bene**

da sempre appassionati di cucina etnica proporranno l'assaggio di un piatto semplice e gustoso a conclusione degli incontri, in un ideale percorso nella tradizione culinaria dell'Asia

*"la lunga notte,  
il rumore dell'acqua,  
dicono quel che  
penso"  
(Gochiku)*

**PER INFORMAZIONI E  
ISCRIZIONI SCRIVERE A:**

[presidente@ascig.it](mailto:presidente@ascig.it)  
[l\\_sansavini@virgilio.it](mailto:l_sansavini@virgilio.it)  
[paolalaghi@libero.it](mailto:paolalaghi@libero.it)

**gli incontri si terranno solo se  
si raggiungerà il numero  
minimo di 8 partecipanti**