

“Yoga, Zen e sapori d’Asia”

Terzo incontro

Sabato 10 maggio 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 terzo 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.

Successivi incontri, anch’essi riservati agli iscritti soci dell’ASCIG, si terranno dal prossimo settembre. E’ prevista una quota di partecipazione di 15 euro per ogni incontro, 20 euro per chi non è ancora tesserato ASCIG (incontro più tessera).

Insegnate: 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 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
l_sansavini@virgilio.it
paolalaghi@libero.it**

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