

Lezioni proposte e organizzate da
Loredana Sansavini e Paola Laghi

Ricevere lo Yoga e la Meditazione



*Questo è ciò che i Sūtra ci insegnano:
lo Yoga non è qualcosa che può essere assunto, che può essere ottenuto;
si possono solo creare le condizioni per riceverlo.*

Gérard Blitz

Proponiamo una serie di 8 incontri e pratica per approfondire l'approccio alle posizioni (Āsana) dello Yoga secondo il filo conduttore degli Yoga Sūtra di Patañjali. Ogni incontro prevederà una presentazione teorica ed a seguire una pratica Yoga e la Meditazione.

In cosa consiste la pratica?

La pratica Yoga eseguita ad occhi chiusi e in ascolto comprende le posture (Āsana) dell'Hatha Yoga nel rispetto dei Principi della fisiologia sottile dello Yoga e in relazione ai Sūtra dedicati alle Āsana nel testo di Patañjali, tecniche di respirazione (Prānāyāma) e la pratica della Meditazione. Questi incontri proseguono la formazione all'ascolto profondo che è lo stare in sé.

A chi si rivolge

Alle persone che hanno seguito almeno uno stage con Loredana Sansavini, ma sono aperti a chiunque sia già avviato nel percorso dello yoga e della meditazione e che desideri approfondire la propria pratica. Le persone che si inseriscono senza aver seguito prima uno dei nostri corsi sono accettate in prova.

Quando

Un sabato al mese al pomeriggio 15h15 - 17h15

Sarete guidati da

Loredana Sansavini

Ha iniziato a praticare Yoga e Meditazione nel 1989 con i *Maestri 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. *L'insegnamento proposto segue la via di questi Maestri.*

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

Per info e iscrizioni

Paola Laghi - yogazen4@gmail.com