CENTRO YOGA
il loto blu

MASTERCLASS

Domenica 08 novembre 2026

ABITARE IL MANTRA
GAYATRĪ MANTRA E NYĀSA

incontro guidato da *Grazia Ugazzi*

Il **Gayatrī Mantra** è uno dei mantra più antichi e conosciuti della **tradizione vedica**. È contenuto nel Ṛg Veda (III, 62.10) ed è rivolto a Savitṛ, la potenza luminosa e vivificante del **Sole**. La sua particolare forma poetica appartiene al metro Gāyatrī, composto da tre versi di otto sillabe.
Il mantra esprime **una preghiera essenziale e profonda**: riconoscere e contemplare quella luce divina affinché possa illuminare e orientare il nostro intelletto e il nostro discernimento.

In questo incontro:

Esploreremo il Gayatrī attraverso āsana, respiro, recitazione e Gayatrī Nyāsa, la pratica attraverso cui il mantra viene simbolicamente "posto" nel corpo, trasformando il corpo stesso in luogo di ascolto e di presenza.
Un invito ad abitare il mantra, lasciando che la sua vibrazione non rimanga soltanto nella voce, ma possa essere riconosciuta e ascoltata nel corpo e nella mente.

E' prevista un'offerta di partecipazione

iscrizioni e informazioni:
Grazia Ugazzi
+39 349 1441783
info@illotoblu.it

orario:
h.9,00- h.12,00

sede:
Via della Resistenza 23
Verbania Intra

evento accreditato
Associazione Insegnanti Yoga Jai Ma

attività aperta ai Soci

www.illotoblu.it