



Masterclass

Domenica
07 giugno 2026

BĪJA MANTRA E TATTVA

con Sw. Gurupuja Saraswati

I bīja mantra sono energia vibrazionale benevola di alta frequenza che, se recitati e ripetuti con la voce, possono raggiungere i nostri kosha o strati più sottili del nostro essere.

La recitazione dei bīja mantra è una semplice ed efficace pratica di pratyahara che dona ampi benefici per la nostra mente e psiche.

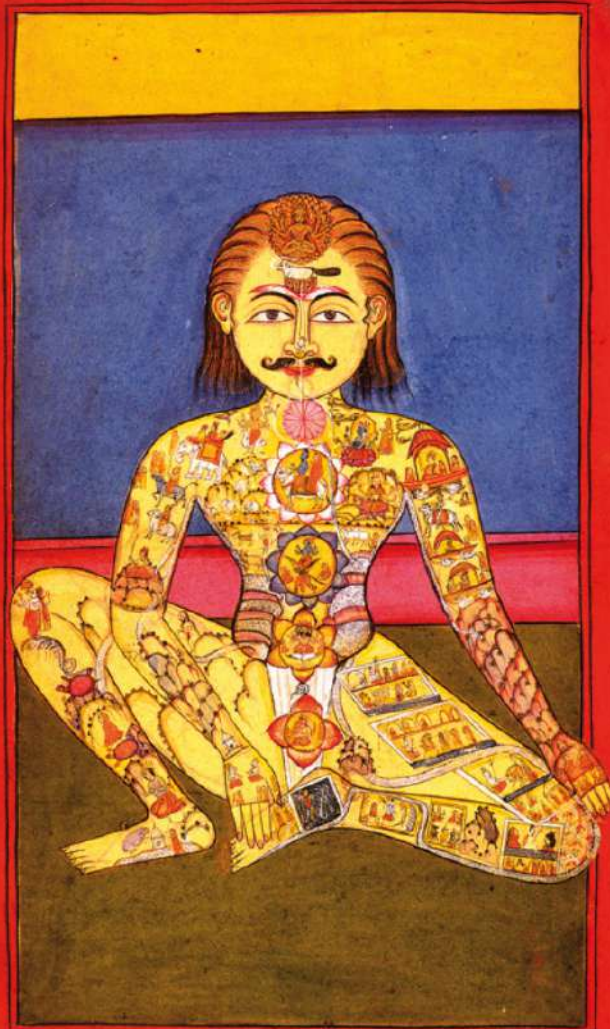
I bīja mantra arrivano ai nadi e ai chakra, migliorano il prana e ci donano più vitalità.

Il corpo umano, composto dai cinque elementi (tattva), riflette le proprietà di questi ultimi in ogni cellula e, in modo particolare, nel respiro e nella voce. L'esistenza e le sottili influenze di tali elementi possono essere comprese proprio attraverso la natura del respiro e la qualità vocale.

Focalizzando la mente sui cinque elementi, è possibile connettersi alla propria vera natura ed armonizzare le forze vitali.

Poiché i cinque tattva influenzano costantemente il prana e la mente, la sadhana su di essi permette di espandere la consapevolezza e incrementare l'energia vitale, attivando processi di guarigione.

L'incontro, aperto a tutti, include una parte teorica e pratiche di recitazione dei bija mantra, oltre alla dharana su tattva yantra e mantra.



G.Saraswati, maestra indiana, formatasi sotto la guida di Paramahansa Satyananda della Bihar School of Yoga (India). E' stata iniziata allo yoga, scritture antiche, sanscrito, musica classica indiana e yoga del suono. Ha vissuto ed insegnato lo yoga in Europa per diversi anni e parla l'italiano.

**orario
domenica**
ore 9,00-16,00
pausa pranzo
12.30-14.00

**E' prevista
un'offerta di
partecipazione**

iscrizioni e informazioni:

Grazia Ugazzi
+39 349 1441783
info@illotoblu.it

sede

Sport Center
AL CENTRO
Via alle fabbriche 8
Verbania

attività aperta a tutti i Soci

www.illotoblu.it