



NADA YOGA AVANZATO E BHAKTI

domenica 13-15 giugno 2025

Seminario residenziale a Villa San Secondo (At)

con Sw. Gurupuja Saraswati

Il Nada yoga è la via di usare il suono per migliorare nostri prana e la pratica di meditazione. Il suono ha frequenza e vibrazione da livelli grossolani a sottili. Le note musicali possono portare positivi cambiamenti nell'energia e salute del praticante. Pratiche di note musicali e chakra, mantra japa in vari modi sono degli strumenti di guarigione. Nada Brahman o il suono trascendentale e l'origine da cui tutto si è evoluto. La pratica semplice e piacevole degli stadi avanzati di Nada Anusandhana (pratica con le note musicali) influenza il nostro sistema pranico e ci aiuta a focalizzare la nostra mente. In questi tempi dove siamo provati da tensioni e incertezze, siamo sotto peso di ansie e insicurezze, lo yoga della Bhakti (devozione) può essere il nostro nutrimento interiore e un sostegno pranico. Cantando le note musicali e usando la voce, il sadhaka sviluppa una natura armonica e piena di compassione. Il Bhakti yogi non aspetta nulla da domani, vive in armonia dei suoi 5 kosha e in amicizia con il suo prana.

L' incontro include teoria sul tema e pratiche di stadi avanzati di nada anusandhana, proposti per la prima volta, pratiche di apertura della voce, di mantra e di dharana dalla Gita e Upanishad. Incontro riservato ai sadhaka sinceri e agli Insegnanti Senior di yoga.

G.Saraswati, maestra indiana, formata 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.

orari

da Venedi
ore 21,00
a Domenica
ore 16,00

info & iscrizioni

- Grazia Ugazzi
+39 349 1441783
e-o
- Angela Swidinsky
+ 39 328 4720736

evento accreditato

