



# Masterclass

**Domenica 08 giugno 2025**

## MANTRA E GUARIGIONE

con Sw. Gurupuja Saraswati

La recitazione dei mantra o suoni ad alte vibrazioni, è uno strumento utile per generare prana che ci protegge e promuove la nostra guarigione.

I mantra sono considerati la più elevata sadhana nel Kali yuga (gli attuali tempi difficili) perché le condizioni esteriori creano molta agitazione e sofferenza mentale.

La ripetizione di mantra specifici è un mezzo efficace per creare effetti positivi sulle diverse parti del nostro sistema energetico e per rimuovere blocchi dai nadi che spesso ci causano sofferenza o dolore. Quando ripetiamo i mantra, i prana vengono stimolati e armonizzati nei nostri kosha e sentiamo subito una vitalità più elevata.

La voce, la parola sono espressione della nostra energia pranica. Dietro l'espressione verbale di parole, avvengono sottili operazioni nei nostri kosha. Quando si usa la voce, secondo il nada yoga, c'è un'espansione dei nostri kosha, essi si espandono così come fossero onde dell'oceano.

L'incontro include spiegazioni sul tema e pratiche di mantra specifici per la guarigione da una varietà di disturbi e dolori. I Mantra verranno recitati a voce udibile, sussurrati, mentalmente e in modo scritto. Sarà inclusa anche una pratica di dharana con il mantra e il simbolo.



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.

**offerta**

**orari**

**iscrizioni e informazioni:**

**sede**

**chiedere in  
Segreteria**

domenica  
ore 9,00-13,00

Grazia Ugazzi  
+39 349 1441783  
info@illotoblu.it

Sport Center AL CENTRO  
Via alle fabbriche 8  
Verbania

attività aperta a tutti i Soci

[www.illotoblu.it](http://www.illotoblu.it)

evento accreditato

