



# alla scoperta del CANTO VEDICO

domenica 21 gennaio 2024

con Lucia Volta

L'antica arte del Canto Vedico è una forma di recitazione cantata, nata in un tempo lontano in cui la trasmissione orale era il mezzo principale per custodire e trasmettere conoscenze. La voce umana, era considerata uno strumento potente da usare con perizia.

Considerato dall'UNESCO patrimonio immateriale dell'umanità, il Canto Vedico ha in sé un metodo di apprendimento, che stimola l'ascolto, la concentrazione e l'umiltà.

Ma non solo...

- Il canto attento, preciso e consapevole ci fa da specchio, riflettendo i nostri stati d'animo
- La trama della nostra voce ci parla di noi e diventa un potente mezzo di trasformazione interiore
- La nostra espressione vocale migliora
- Il respiro si fa più ampio e profondo.

Programma dell'incontro:

- Racconti e riflessioni condivise che ci accompagnano nel vivo di questa arte.
- Accordiamo il nostro strumento vocale liberando il respiro.
- Sperimentiamo l'ascolto e la riproduzione vocale di alcuni Mantra della tradizione Vedica, con l'intento di lasciare ad ognuno materiale con cui mettersi alla prova e praticare il canto anche in autonomia.
- Condividiamo domande, riflessioni e buone idee nel gruppo.

Lucia Volta, si dedica all'insegnamento e alla pratica dello Yoga da 25 anni, con lo scopo di rendere questa disciplina accessibile ad ogni persona. Ha fondato nel 2004 L'Associazione Yoga il Tamarindo e condivide esperienze e riflessioni sul sito [www.luciavoltayoga.it](http://www.luciavoltayoga.it)

Dal 2007, ha avviato la sua ricerca nel campo del canto Vedico, con Sheela Shankar, una delle voci più dotate e sensibili, nella scuola di T.D.K Desikachar. Con lei ha praticato e studiato soggiornando nella sua famiglia in India, in più occasioni.

## orario

Domenica ore 14,30 -17,30

## info & iscrizioni

- Grazia Ugazzi  
+39 349 1441783
- [info@illotoblu.it](mailto:info@illotoblu.it)

## dove

Sede Centro Yoga  
Verbania  
Via della Resistenza 23