



# domenica 11 giugno 2023

# Svara Yoga e Tattva

## con Sw. Gurupuja Saraswati

Il corpo umano composto dai cinque elementi (tattva), come ogni oggetto nella natura, riflette le proprietà di questi elementi in ogni cellula e soprattutto nel nostro respiro. Svara yoga afferma che le sottili influenze e l'esistenza di questi elementi, può essere compreso attraverso la natura del nostro respiro.

Svara etimologicamente significa 'il suono del proprio respiro'. Yoga significa 'unione'. Pertanto, Svara yoga è ciò che promuove lo stato di unione raggiungibile mediante il proprio respiro.

Attraverso la pratica di Svara yoga, una persona può verificare direttamente come il respiro sia il mezzo tramite cui la forza vitale opera nei corpi.

Il respiro ha una tale importanza nell'esistenza umana che gli antichi rishi svilupparono una disciplina completa e coerente partendo dallo studio del processo di respirazione applicato a se stessi. Attraverso il focus mentale sui cinque elementi, diventa possibile indagare sulla nostra reale natura e le forze vitali possono essere armonizzate. I cinque tattva influenzano costantemente il nostro prana e la nostra mente, la sadhana sui tattva permette di avere una consapevolezza più espansa, maggiore prana che attiva processi di guarigione nel praticante. Il seminario si rivolge a persone già praticanti di Yoga e avrà contenuto teorico-pratico.

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.

### orari

Domenica  
ore 9,00-12,30  
14,30- 17,30

### info & iscrizioni

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

### dove

Verbania  
Casa E. Ceretti  
via Roma,42

evento accreditato

