

YOGA: LE PERLE ...

VIAGGIO ATTRAVERSO I TESTI DELLA TRADIZIONE ALLA LUCE DEL PENSIERO ANTICO E MODERNO

“il corpo non è un orologio, cioè un meccanismo fatto solo per funzionare, esso è pervaso da una misteriosa coscienza interiore; anzi, da una moltitudine di coscienze interiori che lo governano, e solo una di queste, quella chiamata mentale governa il pensiero e le emozioni esteriori”

D. Donnini

Sugli insegnamenti dello yoga si è sviluppata, nel corso di migliaia di anni, una vasta letteratura composta di raccolte, commentari e poemi, creando confusione sulla realtà di questa scienza.

La filosofia dello yoga è molto spesso associata ad una sola scuola e viene intesa come la pratica delle posizioni fisiche, da quelle più semplici ad altre addirittura così complesse ed acrobatiche da risultare quasi inaccessibili, oscurando o addirittura tralasciando gli insegnamenti più alti e profondi che ne costituiscono invece il cuore. Cercheremo quindi di far luce sugli insegnamenti delle diverse tradizioni dai punti di vista filosofico e spirituale attraverso testi utili non solo ai praticanti dello yoga ma anche a tutti coloro che desiderano arricchire la propria vita ed esperienza con un approccio molto diverso.

In realtà quindi lo yoga è molto di più..... è un percorso alla ricerca di equilibrio e benessere interiore che cercheremo di raggiungere anche con l'esercizio di alcune non impegnative attività pratiche di base che riusciremo a svolgere nel corso degli incontri.



Docente	PAOLA CAMPESE
Programma delle lezioni	Settimanale (5 incontri)
Giorno e orario	Giovedì - 15,00/16,15
Date mensili	
Aprile 02 - 09 - 23 - 30	Maggio 07