

Tornare[✦] all'origine

NUOVO PERCORSO YOGA

Questo percorso è un invito a tornare alla Sorgente interiore, là dove il respiro diviene soffio vitale e il corpo si fa tempio dell'ascolto. Attraverso Asana, Pranayama, Kriya, Meditazione e quiete, ogni incontro apre uno spazio sacro in cui riconoscere ciò che siamo prima delle parole, dei ruoli e delle abitudini: Presenza, Luce, Essenza. Tornare all'Origine significa riavvicinarsi al proprio centro, al luogo intimo in cui il Prana scorre libero e l'Anima ricorda la sua Vera Natura.

PROGRAMMA DEGLI INCONTRI

1° incontro – Pranayama: il respiro come soglia
presso Amritam

Il cammino inizia dal respiro, porta sottile tra il visibile e l'invisibile. Attraverso Pranayama, Kriya e meditazioni per favorire ascolto e presenza, impariamo a entrare nella pratica come in uno spazio sacro, lasciando che ogni inspirazione ci riporti a casa.

2° incontro – Asana e radicamento alla Terra
Posture stabili e movimenti lenti ci guidano verso il radicamento. Le Asana diventano gesto di presenza, fiducia e appartenenza alla Terra: ricordiamo di essere parte di un ordine più grande, semplice e vivo.

3° incontro – Rilassamento e abbandono
Una pratica dedicata al lasciare andare ciò che appesantisce il corpo, la mente e il cuore. Nel movimento morbido e nel respiro consapevole, la purificazione, diventa offerta silenziosa.

4° incontro – Affidarsi al flusso della vita
Respiro e gesto si uniscono in una sequenza fluida, come una corrente interiore. Impariamo a non forzare, ma ad affidarci al ritmo naturale della vita che attraversa il corpo.

5° incontro – Anahata: il cuore come Tempio Sacro
Presso Amritam

Aperture delicate del torace e momenti di raccoglimento ci accompagnano nello spazio di Anahata, il centro del cuore. Qui la pratica diventa devozione, ascolto, compassione e possibilità di incontrare sé stessi con amore.

6° incontro – Prana: la luce vitale che porta all'intuizione

Respirazioni profonde e sequenze energizzanti risvegliano il Prana, la forza sottile che abita dentro di noi. La vitalità non viene cercata fuori, ma riconosciuta come fiamma interiore, calma e luminosa.

7° incontro – Meditazione: il silenzio dell'anima
Una lezione meditativa, fatta di soste, ascolto e profondità. In Dhyana, la meditazione, il corpo si fa tempio, il respiro mantra, e la presenza diventa una via per incontrare l'essenziale.

8° incontro – L'Anima ritorno alla sorgente
Un incontro di integrazione, gratitudine e riconnessione. Evocando il senso profondo della nostra Origine, raccogliamo il cammino percorso e riconosciamo l'origine non come un luogo lontano, ma come una verità sempre presente nel centro del nostro Essere.

Date:

1° incontro – 12/13 settembre presso Amritam
(arrivo venerdì 11 ore 18.00) - 12 e 13 Settembre presso

2° incontro - 7 novembre presso Anantamatra dalle 14.30 alle 18.30 / 19.00 circa. dal vivo e online

Gli Incontri si terranno con una cadenza di 2/ 3 mesi circa. *Il luogo e le successive date saranno comunicati a ottobre.*



STRUTTURA DI OGNI INCONTRO

Centratura e Focus iniziale: un tempo per varcare la soglia della pratica, deporre ciò che è superfluo e formulare un'intenzione interiore, un focus, come seme di presenza.

Asana consapevoli: sequenze morbide e progressive in cui il corpo viene ascoltato come tempio, memoria e guida.

Pranayama e presenza: tecniche di respirazione per purificare, calmare la mente e aprire spazio al fluire del Prana.

Dharana, Dhyana e rilassamento profondo: concentrazione, meditazione e approdo nella quiete, dove la pratica si deposita e il silenzio diventa nutrimento interiore.

Integrazione finale: una breve riflessione da custodire come seme di consapevolezza nel quotidiano, portando la pratica oltre il tappetino.

A CHI È RIVOLTO

Il corso è rivolto a chi sente il richiamo di un ritorno: non a una forma da raggiungere, ma a una verità da ricordare.

A coloro che sentono la necessità di un approfondimento dei molteplici aspetti che insieme diventano un unicum nella esperienza della pratica.

È adatto a chi desidera rallentare, ascoltare, respirare con più profondità e riconnettersi alla dimensione sacra del corpo e della vita attraverso Asana, Pranayama, Kriya e Meditazione.

Ci accompagna il desiderio sincero di incontrarsi con delicatezza, rispetto e presenza, lasciando che la pratica diventi un sentiero per tornare al proprio centro. Riconnettersi a ciò che è più prezioso e sacro: **L'ANIMA**.



Coloro interessati sono pregati di voler confermare la propria presenza entro e non oltre il 31 luglio. Un numero limitato di posti è disponibile.



Centro Culturale



Anantamatra

