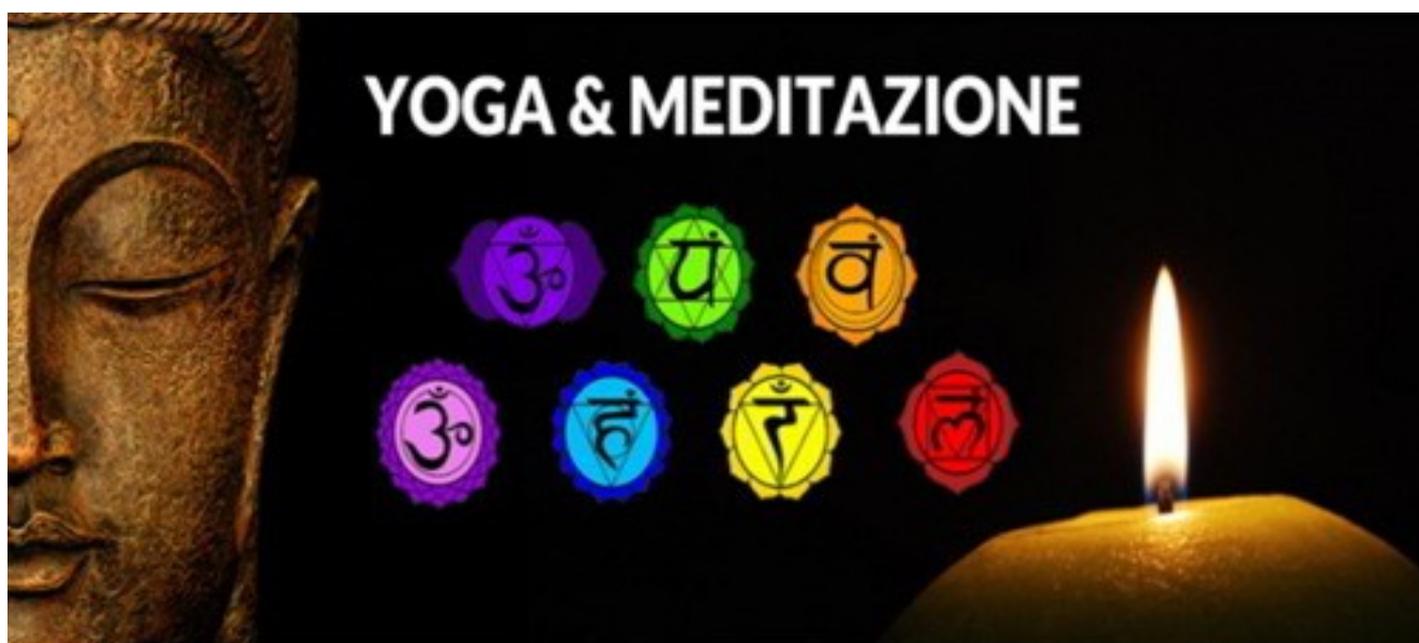


# CORSO DI YOGA E MEDITAZIONE



Lo Yoga, è una Scienza immensa che si dirama in numerose "Vie". L'Hatha Yoga è una di queste, è lo Yoga che attraverso pratiche fisiche e mentali si occupa della struttura corporea e psico-energetica dell'uomo. L'Hatha Yoga dona benefici immensi ed è composto da innumerevoli tecniche tutte mirate alla salute del corpo e della mente. Una seduta comprende diverse pratiche:

Gli esercizi dinamici sono stati concepiti per sciogliere le tensioni muscolari, la rigidità dei tendini e dei legamenti, per eliminare i depositi di tossine nelle giunture e per ripristinare la resistenza fisica e la tonicità del corpo in generale. Le Asana (Posture Statiche), sono le Posizioni classiche dello Yoga. Esse aumentano la flessibilità e l'agilità del corpo, lo snelliscono bruciando i depositi di adiposi e allineano la struttura scheletrica agendo particolarmente sulla colonna vertebrale apportando così innumerevoli benefici all'organismo e a tutto il sistema nervoso. Per finire, lo Yoga del Sogno (Rilassamento Yoga Nidra), insieme alla concentrazione (Dharana) e alla meditazione (Dhyana), completano e chiudono la seduta occupandosi della dimensione sottile sopra-mentale (o spirituale). Dedicheremo un po di minuti alla meditazione, impareremo a capire cosa si intende per "meditare" e cominceremo questo importante, fondamentale percorso.

Per chi fosse interessato, il corso verrà presentato con una breve sessione di prova (gratuita) **Sabato 30 Settembre dalle ore 10:30 alle 11:30** (venite in abiti comodi, c'è la possibilità di cambiarsi).

L'orario di questo corso (le sessioni si svolgeranno tutti i **Martedì dalle ore 13:00 alle 14:15**, a partire dal 3 Ottobre fino a fine maggio) è indirizzato a coloro che si trovano in pausa pranzo e per le persone che non hanno comunque possibilità di praticare il pomeriggio o la sera.

**CONDUCE IL CORSO:**

**FABIO SURIA:**

Orientato inizialmente verso la via del Nagualismo tolteco, in seguito si trasferisce in India, a Tiruvannamalai (Tamil Nadu), dove risiede nel periodo tra il 1993 e il 2005 apprendendo i principi di diversi sistemi Yoga per poi seguire e approfondire l'insegnamento della corrente tantrica, il Kundalini Tantra Yoga, e soprattutto della metafisica Advaita secondo l'insegnamento di Sri Ramana Maharshi direttamente nel suo ashram (Sri Ramanashramam di Tiruvannamalai).

Praticante della meditazione Vipassana della tradizione del buddismo Theravada, in India si diploma nel 1997 come insegnante di Yoga presso lo Yoga Institute Vivekananda Kendra di Bangalore (India del sud).

Questi ultimi mesi sono stati profondamente dedicati alla ricerca, allo studio e alla pratica meditativa del Bardo Thos-Grol, conosciuto in occidente come il libro tibetano dei morti.

"Un grammo di pratica è meglio di una tonnellata di teoria" (Swami Sivananda)