



SPECIALE



A.R.C.A.

**L'ASSOCIAZIONE RINASCITA CULTURA E ARTE
IN COLLABORAZIONE CON**

L'ASSOCIAZIONE SPANDA YOGA

VI INVITA ALLA

Conferenza

LO YOGA



**PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA
DAL CORPO PASSANDO PER I PENSIERI
E LE EMOZIONI VERSO LA COSCIENZA**

*"La mente intuitiva è un dono sacro e la mente
razionale è un fedele servo. Noi abbiamo creato una
società che onora il servo e ha dimenticato il dono"*

Albert Einstein

Relatrice SIVIA MILETO - Insegnante SPANDA YOGA

→ INIZIATIVA GRATUITA ←

Lo Yoga, così come oggi è maggiormente inteso e vissuto, non corrisponde al reale senso e scopo che l'antica tradizione vuole che abbia. *E' Yoga quando conduce alla consapevolezza, quindi al risveglio della coscienza.* Lo Yoga è un percorso meraviglioso, quanto profondo, che inizia lavorando sul corpo attraverso l'eliminazione delle contrazioni, dei limiti, dei dolori, dai più ordinari ai più specifici, per ripristinare un corpo sano, morbido, libero, agile...

**presso l'ORATORIO
dell'Arciconfraternita dei Bergamaschi
Via di Pietra, 70**

Giovedì 21 Settembre 2017 – Ore 19.00

Per saperne di più...

Lo Yoga è praticabile da tutti, a qualsiasi età e condizione di salute; è un'esperienza che si adegua alle condizioni di base di ogni praticante. La sua pratica è lontana dalle immagini di contorsionismo, performance che talvolta si pubblicizzano.

Lo Yoga è uno stato interiore, un'attitudine che s'impara e consente di operare dapprima sui blocchi fisici e poi su quelli interiori senza aggressività e lontano dall'idea di prestazione e sforzo.

Il corpo è il tempio in cui la consapevolezza inizia a risvegliarsi insieme al respiro per poi scendere più in profondità e accedere al lavoro sulle emozioni e al riconoscimento della natura dei pensieri per giungere infine in quel luogo sacro che è la sede della pura coscienza, lo spirito nell'uomo.

La pratica dello yoga si occupa di portare benessere al corpo, tra le emozioni, trasformando gli stati di ansia, stress, paura, angoscia in modo naturale, consapevole e autonomo.

L'iniziativa è stata promossa e sponsorizzata da
A.R.C.A.* e *SPANDA YOGA

PRENOTAZIONI

Considerata la particolarità dell'EVENTO, la prenotazione dovrà essere effettuata, appena possibile, presso:

Angelo Neri (f.angeloneri@gmail.com - Cell. 335.1361627)
Silvia Mileto (silviarossimileto@gmail.com - Cell. 328.5919926)
Oppure: segreteria@arca-cultura.it
