

WORKSHOP YOGA & AYURVEDA

L'ELEMENTO ETERE: ESPANSIONE, ABBANDONO, CONSAPEVOLEZZA

Sabato 10 dicembre, 9.30-11.30

Presso Anantayoga a Lugano

40 fr.



L'etere, *akasha*, è illimitato e vuoto ma potenzialmente contiene tutto, contiene ed è contenuto, ci dà un senso di espansione.

Nel corpo governa il sistema nervoso. Le caratteristiche psicologiche sono calma, presenza, abbandono, libertà, distacco coinvolto, aumento della sensibilità, ricettività.

Il senso collegato all'etere è l'udito.

Il chakra che rappresenta questo elemento è il 5°: *Vishuddha*, che rappresenta la capacità di esprimere la propria essenza nell'ambiente in cui si vive, oltre alla possibilità di comunicazione verbale e non verbale. IO ESPRIMO.

L'aspetto della pratica che più rappresenta questo elemento è la presenza e la piena consapevolezza del momento presente che dovrebbe esserci non solo quando si fa yoga ma in ogni cosa che si fa nella vita.

È richiesta una pratica regolare dello yoga di almeno 6 mesi.

Per raggiungere una piena comprensione dell'argomento il workshop è concepito su 5 lezioni. Possibilità di frequentare singole lezioni.