

# WORKSHOP YOGA & AYURVEDA

**L'ELEMENTO FUOCO: DETERMINAZIONE, CORAGGIO, PASSIONE**

Sabato 12 novembre, 9.30-11.30

Presso Anantayoga a Lugano

40 fr.



*Il fuoco, agni, viene identificato con calore, luce ed energia.*

*Le sue proprietà sono che trasforma, si muove verso l'alto, riscalda, illumina, brucia, purifica, distrugge, stimola il movimento e l'attività, focalizza, concentra ed è difficile da controllare.*

*Nel corpo governa il sistema muscolare, digestivo, l'impulso elettrico del cuore e l'aspetto di "combattimento" del sistema immunitario.*

*Le caratteristiche psicologiche sono: determinazione, coraggio, energia, potere, vitalità, centratura, lucidità, velocità.*

*Il senso collegato al fuoco è la vista.*

*Il chakra che rappresenta questo elemento è il 3°: Manipura. Le sue funzioni principali sono l'azione, la volontà, il potere e l'affermazione personale. La parola chiave associata è IO POSSO.*

*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.*