

# WORKSHOP YOGA & AYURVEDA

L'ELEMENTO TERRA: STABILITÀ, FORZA, COMPATTEZZA

Sabato 17 settembre, 9.30-11.30

Presso Anantayoga a Lugano

40 fr.



L'elemento terra, *prithvi*, è caratterizzato da compattezza, rigidità, fermezza e solidità.

Dal punto di vista fisiologico la terra è responsabile della fisicità del corpo e di tutte quelle strutture che hanno le precedenti qualità come le ossa, i muscoli, i tendini etc.

Il senso collegato alla terra è l'olfatto.

L'elemento terra può essere ritrovato nel 1° chakra, *Muladhara*, la radice e il sostegno dell'organismo. La frase associata è IO ESISTO.

Se il corpo è stabile, fermo e compatto anche la mente si trova in uno stato di quiete.

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.