

BENESSERE E NATURA: ALL'ATELEIR CREATIVITA' DI GORIANO VALLI YOGA PER TUTTI CON SN BHAKTIMALA

27 Marzo 2019



L'AQUILA – Praticare lo yoga per ritrovare serenità e armonia attraverso l'ascolto di noi stessi. A proporlo l'associazione Il Bosco del Fauno, nell'Atelier della creatività di Goriano Valli, borgo nel cuore della Valle Subequana, nel parco Regionale Sirente Velino.

Le lezioni sono a cura di Sannyasi Bhaktimala, al secolo Margherita D'Andrea, che pratica Yoga dal 1983 e insegna dal 1991. Dopo aver conosciuto e sperimentato vari metodi, da molti anni segue il metodo "Satyananda", che ritiene sia particolarmente valido in quanto è rispettoso della più pura tradizione dello Yoga e favorisce lo sviluppo armonioso dell'intera personalità umana. Ogni anno trascorre periodi nell'ashram di Munger, India, (dove si vive lo spirito dello yoga durante tutta la giornata), per approfondire la sua formazione.

Si comincia alle 17, con una pratica di yoga per chi ha un minimo di esperienza. Dalle ore 18, fino alle 19 pratica di yoga rivolta a tutti. Al termine delle due lezioni sarà offerta una calda tisana rilassante.

Si ricorda di vestirsi comodi, portare un tappetino, doppi calzini e coperta per il rilassamento. È importante prenotarsi entro giovedì 28 Marzo.

Contributo richiesto 10 euro, più 5 euro per la tessera annuale associativa.

Per informazioni e prenotazioni: Barbara (389.7845232)