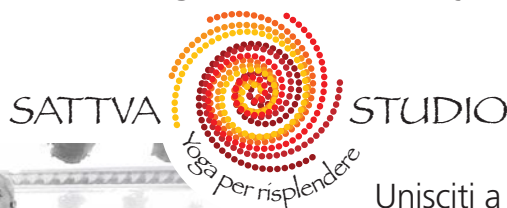


# Il flusso di Bhairava

## Tecniche di centratura di Bhairava: la (nostra) Coscienza Divina

Workshop di Anusara® Yoga con Bo Srey - domenica 14 aprile



Unisciti a Bo in questo workshop di una giornata in cui daremo vita agli insegnamenti di Bhairava, un altro nome della Coscienza - **l'aspetto intenso e trasformativo della nostra stessa Coscienza**. Esploreremo i fondamenti della **filosofia non duale** e mediteremo con potenti **dharana**, tecniche di centratura, il cui potere penetrante può aprire le molte porte del Cuore. Porteremo nel corpo questi insegnamenti in sessioni di Anusara® Yoga giocosamente intense. Sia gli insegnamenti, concreti, accessibili e profondi, che le sessioni di pratica degli asana sono **adatti a tutti i livelli**.

### Mattina

#### *Porre le fondamenta: posizioni in piedi e piegamenti indietro*

Imposteremo il contesto degli insegnamenti, inclusa una breve panoramica della filosofia tantrica non duale. Inoltre contempleremo e praticheremo le dharana principali e intrecceremo gli insegnamenti con asana e pranayama.

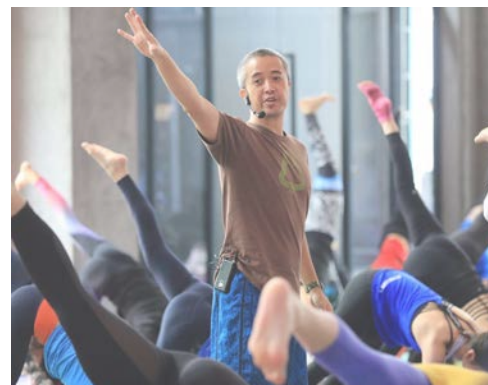
### Pomeriggio

#### *Insegnamenti non convenzionali: apertura delle anche e piegamenti in avanti*

Contempleremo alcune dharana non convenzionali e consentiremo a queste tecniche di centratura, alcune delle quali saranno decisamente particolari, di aiutarci ad espandere la nostra Coscienza in contemplazione, insieme a asana e pranayama.

**Bo Srey** Originario di New York, Bo ha iniziato il suo viaggio spirituale negli anni '90 come studente a Parigi; al suo ritorno negli Stati Uniti, ha modificato la sua attenzione dagli affari internazionali agli affari interni, tuffandosi nella filosofia orientale con il famoso studioso Douglas Brooks. La sua ricerca lo condusse a un Maestro che gli diede l'esperienza dello stato di risveglio descritto dai mistici di molte tradizioni. Ha trascorso quasi 15 anni studiando con il suo insegnante, vivendo e servendo nei centri di meditazione della sua Maestra a New York, San Francisco e India. Attraverso il suo insegnante ha trovato l'Anusara® Yoga.

Ha iniziato a insegnare hatha yoga nel 2002, trasferendosi a San Francisco prima e a New York poi, quindi a Singapore, dove è diventato il primo insegnante Anusara® Yoga certificato in Asia. È certificato Yoga Alliance Registered Teacher (E-RYT 500) e Yoga Alliance Continuing Education, ed autorizzato dalla Anusara School of Hatha Yoga ad insegnare Immersion e Teacher Training. [www.spandananda.com](http://www.spandananda.com)



**ORARIO: Mattino:** dalle 10.00 alle 12.30 - **Pomeriggio:** dalle 14.30 alle 17.00

**LUOGO:** Sattva Studio, via Sangro 31, 20132 Milano (MM2 Udine)

La lezione sarà in inglese con traduzione simultanea in italiano.

**COSTI:** Prenotazione obbligatoria. Una sessione: 35€ - entrambe le sessioni 65€

Per info e prenotazioni: [lara\\_balestrini@yahoo.it](mailto:lara_balestrini@yahoo.it) - 328.3769693