

# Nell'oscurità' la sorgente

Hatha Yoga e Musica dal vivo  
**con Alessandra di Prampero e Nicola Artico**  
sabato 22 dicembre



In questa lezione di hatha yoga celebreremo il solstizio d'inverno, il giorno più corto dell'anno: la luce si nasconde e prevale il buio. Ma è nell'oscurità che vediamo brillare di più la luce. È nell'oscurità che possiamo ritrovare il silenzio interiore per abbeverarci alla radiosa sorgente che brilla all'interno di ciascuno.

Praticheremo gli asana guidati dai Principi Universali di Allineamento™ dell'Anusara® Yoga e saremo sostenuti dalla musica dal vivo di Nicola Artico con strumenti tradizionali indiani e non. Ricercheremo quello spazio di intensa e feconda oscurità all'interno dove pulsa tejas, la luce interiore, e la renderemo sempre più viva nel nostro corpo, mente e cuore attraverso la vibrazione del nostro respiro.

**Unisciti a noi in questa pratica e sperimenta in te la forza radiosa della sorgente di luce!**



**Alessandra di Prampero** insegnante certificata di Anusara yoga e uno dei tre Certified Advanced Teacher Trainer presenti in Italia per l'Anusara yoga, pratica yoga da più di 45 anni e lo insegna dal 2001. Insegna regolarmente a Milano presso il Sattva Studio, da lei fondato nel 2008, e in Immersion e corsi di formazione per insegnanti. Alessandra è apprezzata dai suoi studenti per la sua energica dolcezza e per la sua sincerità.

[www.sattvastudio.org](http://www.sattvastudio.org)

**Nicola Artico** pratica meditazione da 25 anni e studia l'effetto dei suoni sul corpo umano secondo le antiche scritture indiane. Ha composto e inciso tre cd di healing music e dieci cd come percussionista. Ha ideato un metodo di massaggio sonoro individuale. Propone percorsi di crescita individuale, di gruppo e per coppie.

[www.nicolaartico.net](http://www.nicolaartico.net)



**Quando:** sabato 22 dicembre dalle 10 alle 12

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

**Quanto:** 30 euro per la lezione con la musica dal vivo (oppure una lezione della tessera + 15 euro; con abbonamento open contributo di 10 euro).

**Info e iscrizioni:** Lara [info@sattvastudio.org](mailto:info@sattvastudio.org) - 328 3769693