

Trova il tuo punto di energia. Il bindu

Hatha Yoga e Musica dal vivo
con Alessandra di Prampero e Nicola Artico
9 marzo 2019 dalle 10.00 alle 12.30



La vita oggi scorre veloce e mille cose occupano la nostra mente e la nostra attenzione. Con il risultato che a volte ci sentiamo non soltanto stanchi, ma anche privi di entusiasmo, motivazione e energia. Nella tradizione dello yoga viene chiamato bindu (letteralmente goccia, seme) un punto concentrato di energia. Lo yoga ci insegna a raggiungere quel punto che ci apre la strada verso l'interno, verso il centro, la sorgente. Questo perché ciascuno di noi possa ritrovare la pienezza del proprio essere e il senso della vita. E sentirsi pieno di entusiasmo e energia!

In questa lezione di Yoga, esploreremo l'energia del Bindu attraverso le asana proposte da Alessandra di Prampero e i suoni prodotti dagli strumenti di Nicola Artico.

Oltre ad ascoltare la musica con le orecchie, Nicola praticherà il massaggio sonoro durante parte della pratica. Utilizzerà i partecipanti come cassa di risonanza, appoggiando gli strumenti direttamente sul corpo delle persone. L'obiettivo è quello di sostenere le asana e sperimentare profondamente la centratura nel Bindu.

Unisciti a noi, fai il pieno di energia!

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

Quando: sabato 9 marzo dalle 10.00 alle 12.30

Quanto: 35,00 euro per la lezione con musica dal vivo (oppure una lezione della tessera più 20 euro; con abbonamento open contributo di 10 euro)



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

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

