

Sabato 21 novembre
dalle ore 17.30 alle 19.30

SHAUCHA

Purificazione dal corpo fisico al corpo sottile

con Rossana Castelluccio

"Con la pratica della purezza mentale si acquisisce l'allegria, l'unidirezionalità, il controllo dei sensi e la visione del sé." Yoga Sutra II,41



La parola *shaucha* in sanscrito significa "purezza" o "purificazione". La troviamo citata nell'antico testo "Yoga Sutra" di Patanjali, dove l'autore la elenca come una delle pratiche di *niyama* che, insieme a quelle di *yama*, rappresentano la base indispensabile per il raggiungimento del fine ultimo dello yoga.

In questa sessione vivremo i vari livelli di purificazione che lo yoga ci propone, attraverso asana, pranayama, mantra e meditazione, per raggiungere quella purezza mentale che Patanjali ci indica nel suo prezioso testo.

COSTO 25 EURO PIU' 20 EURO DI QUOTA ASSOCIATIVA, SE NON ANCORA
TESSERATI – ISCRIZIONI ENTRO IL 12 NOVEMBRE