



Lo Yoga è un cammino di consapevolezza.  
"In ogni adulto c'è il bambino che è stato.  
In ogni bambino c'è l'adulto che sarà."  
Adulti e bambini attraverso la consapevolezza possono  
percorrere insieme la strada della comprensione e dell'amore"  
Thich Nhat Hanh

# BIJA ALBERO FELICE



## SI INIZIA!!!!

Un suono magico ci conduce  
nel mondo dello Yoga.



## SICUREZZA

Bija è un seme appena caduto nella terra: si sente al sicuro  
protetto e scaldato dalla terra intorno a lui.



## CORAGGIO

Succhio acqua e sostanze gustose  
che per la mia vita sono preziose,  
trovo il CORAGGIO di uscire all'aperto  
per diventare del mondo più esperto!  
Bija ha messo le radici e un piccolo germoglio fuori dalla terra.



## MERAVIGLIA E GIOIA

Una pioggia sottile bagna tutta la terra  
intorno al germoglio e Bija si disseta.  
Ecco che lunghe radici sprofondano nella  
terra, il suo corpicino tenero e verde si  
trasforma in un grande tronco robusto e  
alto, grossi rami abbracciamo lo spazio del  
cielo e verdissime foglie appaiono vicino a  
profumati fiori colorati.

Bija si trasforma in un meraviglioso forte  
albero gigante. Che mondo fantastico si  
vede da quassù! Bija fa un grande respiro  
di meraviglia.



## AMICIZIA

SONO SEMPRE IN COMPAGNIA,  
E AUMENTA L'ALLEGRIA.  
DA RANE E PICCOLI SERPENTI COSÌ SOLLETICATO,  
DA RAGNI E FARFALLE SEMPRE COCCOLATO.



## ORA OGNI SEMINO È RICADUTO NELLA TERRA E ANCORA NON SA CHE COSA DIVENTERÀ...

Vedi albero, tu sei la Vita che genera Vita.  
Hai la forza di creare e distruggere.  
Hai un cuore per essere triste e felice.  
Hai la capacità di separare ed unire.



## OM MA NI PA ME UM

Formula magica che permette ai sogni di realizzarsi.  
Bija sogna che i nuovi semini si possano trasformare in alberi.



O – SEME A – RADICI E GERMOGLIO  
I – TRONCO A – RAMI E – FOGLIE U – FIORI  
M – FRUTTO O - SEME

