

HATHA YOGA SONORO CICLO DI TRE INCONTRI

Sabato ore 10 – 11:15

Costo: 15 euro a lezione



Pratica di yoga dolce con il sostegno del canto delle vocali, dei mantra seme (bija). Un'esperienza nella quale le posture, il movimento, il respiro, il canto dei mantra e il silenzio si alternano, si fondono e si completano.

Il suono si manifesta nell'universo circostante ma anche nel nostro universo interiore .

Ogni espressione sonora trova una sua precisa localizzazione nel corpo , che , come uno strumento musicale, è fornito da casse di risonanza dove le onde sonore agiscono, apportandovi effetti sottili.

La vibrazione è creazione , movimento, espressione. Ha la capacità di rendere vivente ogni parte del nostro corpo apportando stati di coscienza che ci aprono a nuove comprensioni, migliorando la nostra qualità della vita . Favorisce uno stato che predispone alla meditazione.



Con Roberta Rizzi

SABATO 13 ottobre

SABATO 10 novembre

SABATO 15 dicembre

Roberta Rizzi

Si forma come danzatrice di danza contemporanea e teatro-danza.

Pratica yoga dal 1999 seguendo gli insegnamenti di diverse tradizioni, tra cui la scuola Satyananda, lo yoga Ratna di Gabriella Cella e lo Shivaismo Tantrico del Kashmir.

Consegue il diploma quadriennale Hatha-Yoga ISYCO patrocinato dalla facoltà di orientalistica dell'università di Torino. Studia canto lirico e si appassiona al canto sacro di ogni tradizione. Inizia il suo percorso con Patrick Torre, musicista e maestro di yoga, fondatore dell'Istituto di Phonotherapy di Parigi "Art de la voix" e consegue il diploma di post-formazione in Mantra e Nada-Yoga organizzato dalla AFY, federazione Mediterranea.

Prenotazione anticipata obbligatoria 3356628016 indoyogathymos.it