

15 Maggio 2011 – 10.00 - 16.00  
c/o Judo Bu-Sen - Tradate

## **MANTRA, IL SUONO DELL'ILLUMINAZIONE**

Seminario teorico-pratico

*"Mantra" è una parola sanscrita che indica uno strumento per la protezione e l'ampliamento delle facoltà mentali.*

*Il mantra può essere un suono elementare che "anima" la sequenza delle posizioni yoga, oppure costituire, nelle forme più articolate, un supporto fondamentale nelle pratiche di meditazione. I mantra della tradizione indiana influiscono positivamente sul corpo fisico e sulla mente, migliorando lo stato di salute e il benessere generale.*

### **Programma della giornata**

Ritrovo in palestra (Judo Bu-Sen, palazzina del comune ingresso da via De Simoni) un po' prima delle 10.00 per l'iscrizione

Il seminario si svilupperà nell'arco della giornata con una breve pausa intorno alle 13.00 per un leggero spuntino, si consiglia di portare qualcosa di molto leggero (crackers, frutta secca ecc.), per proseguire la pratica nel pomeriggio senza appesantirsi.

Durante il seminario esploreremo le possibilità di applicazione dei mantra nelle diverse espressioni dello yoga, dalle posture (asana) alle tecniche di respirazione (pranayama), dal sonno yogico cosciente (yoga-nidra) alla meditazione.

Al termine intorno alle ore 16.00 potremo fermarci in palestra, per una sostanziosa merenda da condividere (gradite cibarie) e una chiacchierata.

### **I relatori:**

*Susi e Daniele, entrambi appartenenti all'albo insegnanti della Federazione Italiana Yoga, hanno fondato a Cremona nel 2003 lo Spazio Shanti, centro per la pratica dello Yoga affiliato all'AHYMSIN, Associazione internazionale delle società di meditazione himalayana. Sono gli organizzatori del Master biennale 2010/2012 Yoga and Meditation Training che si tiene a Milano.*

### **Informazioni:**

Materiale occorrente e indicazioni generali: tuta o abbigliamento comodo, ciabattine, tappetino con telo personale, cuscino.

Durante il seminario sarà possibile acquistare i testi di Swami Veda Bharati.

E' necessario confermare la propria partecipazione entro il 2 Maggio per motivi organizzativi.

Per maggiori informazioni sui relatori visitare il sito: [www.judobusentradate.it](http://www.judobusentradate.it)

Oppure rivolgersi a:

Jeannette 0331 841018 392 1882920

[jeavillani@gmail.com](mailto:jeavillani@gmail.com)