

YOGA DEI DIECI CORPI & ELEVEN HEALERS

Ogni cosa ha il suo posto sotto

Il cielo dell'anima

Tre giorni in cammino dal "chi sono io" alla intuizione del senso più profondo della vita, dalla salute della mente a quella del corpo e alla sintonia con le energie dell'ambiente relazionale.

Esploreremo le qualità dei dieci corpi per dar vita a una consapevolezza più profonda di noi stessi e dell'universo in cui siamo immersi.

L'anima, le tre menti funzionali, il corpo fisico (e poi quelli più sottili) sono veicoli di energia, informazioni e profonde benedizioni che possiamo imparare a ricevere ed offrire nella sacralità e nella gratitudine alla vita.

Lo faremo insieme, meditando, ricercando, praticando e condividendo pensieri, emozioni e la volontà di costruire nuovi ponti, dentro e fuori di noi, fra ciò che siamo e ciò a cui aspiriamo profondamente, nel silenzio e in ogni battito del cuore.

PROGRAMMA

VENERDÌ 2 OTTOBRE

18.30-21.30

Introduzione allo studio dei dieci corpi, all'arte di guarigione del Sat Nam Rasayan.

SABATO 3 OTTOBRE E DOMENICA 4 OTTOBRE

5.30-8.00 Sadhana

Yoga e meditazione (facoltativo)

9.30-12.30 e 14.30-17.30

Yoga Kundalini, Sat Nam Rasayan e meditazioni sullo stato interiore dell'essere, per la comprensione dei "dialoghi silenziosi" tra noi e noi stessi e tra noi e l'universo materiale.

20.30-21.30

Meditazioni di autoguarigione Eleven Healers

ALLOGGIO: presso Villa Yoga Ronzone, Ronzone (TN) immersa nella magia della Val di Non.

35 euro in stanza doppia / matrimoniale (bagno comune)

45 euro in stanza doppia / matrimoniale (bagno privato)

30 euro supplemento singola

VITTO in autonomia oppure: 5 euro colazione con prodotti fatti in casa e Km 0 e contributo per la spesa e la cucina di gruppo

COSTO del corso: 210 euro (o, se frequentati separatamente: Venerdì 35, Sabato e Domenica 100)

INFO E PRENOTAZIONI:

Sotānār S. K.

328 644 8431

Paola Girolametto

333 733 4549

zeroyogainfo@gmail.com

 **ZEROYOGA**



Sotānār Singh (1972)

Romano, laureato in matematica, è insegnante di Kundalini Yoga dal 2001. Ha unito lo studio dei dieci corpi, della numerologia e di antiche arti di guarigione (Sat Nam Rasayan, Guru Yoga) per sostenere ricercatori, insegnanti e guaritori nel viaggio attraverso le luci, le ombre e le verità essenziali che ognuno di noi contiene.