

Anahata Chakra con BEPPE PARODI

Domenica 16 gennaio 2011 ore 10 – 13 e 14,30 – 17,30

Anahata Chakra: *non colpito, palpito della vita*. Ci tuffiamo nell'elemento aria, regno del cuore. L'aria è l'elemento che tutti tocca e che ci mette in relazione sensibile. A questo livello entriamo in una dimensione più spirituale, meno personalistica dove l'amore sperimentato è meno passionale e sensuale di quello del secondo chakra e diventa condivisione, comprensione, rapporto, interdipendenza e compassione. Amare significa sentire che l'altro non è *altro* da noi. L'amore ha la natura dell'abbandono. Vivere attraverso il cuore vuol dire vivere una sinfonia di opposti, il cuore non cerca la perfezione ma la totalità. Nel quarto chakra trascendiamo l'ego e ci apriamo all'amore che è la reale forza per l'elevazione della coscienza. Comprendere che la paura del rifiuto chiude il nostro cuore è fondamentale. Questo è il chakra dell'equilibrio e dell'integrazione.

L'obiettivo è conoscersi meglio comprendendo come funziona questo Chakra. Il seminario intende fornire gli strumenti pratici e teorici per capire come comunica questo chakra con noi e come si manifesta nella vita di tutti i giorni. Il metodo di lavoro integra l'approfondimento teorico con pratiche esperienziali quali meditazioni, lavoro corporeo, posizioni yoga, danza, movimenti di bioenergetica, espressione con la voce, tecniche di respiro. L'incontro è corredato da dispensa. **Il seminario è aperto a tutti.** *"Credo non si arrivi mai a caso a partecipare ad una esperienza di questo genere, ognuno potrà prendere da questo seminario ciò che gli è più utile per farlo maturare dentro di sé".*



Beppe Parodi è insegnante Yoga diplomato presso ISYCO di Torino e ha una formazione Tantrica. Nel 2003 fonda l'associazione Yoganataraja (AT) di cui è presidente <http://centroyoganataraja.wordpress.com>. Tiene seminari yoga, corsi di meditazione, corsi di massaggio ayurvedico. Nel suo centro dedica la sua vita alla ricerca e alla condivisione. Creare un ambiente vivo, che si rinnovi, dove il mistero dell'esistenza venga percepito con il cuore e i sensi risvegliati, sono al centro del suo lavoro.

QUOTA D'ISCRIZIONE: € 70 (prezzo riservato ai soci), € 15 tessera socio. Termine iscrizioni 10 gennaio, versare la quota direttamente a Il Mondo YogaStudio - Eugenia Calunga cell. 328.2115946 info@associazioneilmondo.it - o a mezzo bonifico bancario IBAN IT45V0316501600000110466801 intestato a ASSOCIAZIONE CULTURALE IL MONDO indicando nella causale **Anahata**, portate con voi la ricevuta bancaria.

SEDE DEL SEMINARIO: Il MondoYogaStudio, Strada Mezzo Moletolo, 17 - Parma

Info/Iscrizioni: Il Mondo YogaStudio - Eugenia Calunga - cell. 328.2115946

www.associazioneilmondo.it; info@associazioneilmondo.it