



# GLI YOGA SUTRA DI PATANJALI E LA PRATICA YOGA

**DOMENICA 27 NOVEMBRE dalle ore 15,30 alle ore 18,30**

*“Lo Yoga è la più grande indagine che l’uomo abbia mai svolto  
sul corpo e sulla mente”*

C.G. Jung

Il seminario sarà tenuto da **EUGENIA CALUNGA**

## **CONTENUTI E SCOPO DEL SEMINARIO:**

Gli Aforismi di Patanjali è considerato il testo essenziale dello Yoga. Un insieme di conoscenza molto antica e profonda sulla vera natura dell’uomo e sul cammino per diventarne consapevoli. Lo scopo del seminario è offrire contenuti intellettuali e esperienziali dello Yoga, in modo che lo studente possa proseguire il suo cammino personale di autoconoscenza e rinnovamento.

Lo scopo dello Yoga è portare l’individuo a realizzare al meglio il proprio potenziale di essere umano, in un accordo armonioso di mente, corpo e spirito. E’ una pratica che favorisce l’introspezione e l’equilibrio per far fiorire e rendere vive nella realtà quotidiana le qualità che sono insite nell’essere umano, ma che spesso rimangono a livello di seme. La parola Yoga significa unione tra la natura materiale e spirituale che convivono in ogni individuo e la pratica dello yoga permette di non separare la vita materiale da quella spirituale, rendendole una cosa sola. I ritmi accelerati e gli innumerevoli stimoli che riempiono le nostre giornate procurano spesso stress al corpo e alla mente, generando ansia, depressione, agitazione e ira e facendoci perdere di vista qual’è il vero scopo della nostra vita: cosa veramente vogliamo per noi stessi e per la nostra madre terra. Lo yoga è la via che ci porta a ritrovare l’unione dentro di noi e nei rapporti con gli altri e con l’ambiente ed ha un effetto fisiologico, psicologico, ecologico e sociologico. Lo yoga è antichissimo e le prime fonti che lo riguardano risalgono a circa 1000 anni prima di Cristo.

**Sede:** Il Mondo YogaStudio, Strada mezzo Moletolo, 17/A – Parma

## **Quota di iscrizione (materiale didattico incluso):**

€ 30. Oppure due punti dell’abbonamento

€ 15 tessera socio

**Il seminario è rivolto a tutti**, per info e iscrizioni telefonare o inviare una mail a [info@associazioneilmondo.it](mailto:info@associazioneilmondo.it), versare la quota direttamente a Eugenia cell. 328.2115946 o a mezzo bonifico bancario IBAN IT45V0316501600000110466801 intestato a ASSOCIAZIONE CULTURALE IL MONDO indicando nella causale – PATANJALI - portate con voi la ricevuta bancaria. **Termine iscrizioni 25/11.**