

Pompei Yoga Experience

Tra Yoga Natura e Meditazione

Tutta la vita siamo alla ricerca dell'anima profonda delle cose, ma ci ostiniamo a vivere tralasciando quelle che sono le nostre necessità. Ignoriamo il richiamo della nostra intima voce che desidera guidarci nel cammino spirituale della vita.

Arrivano momenti in cui non è più possibile restare senza far nulla, è tempo di prestare ascolto! Ognuno di noi ha un potere enorme dentro di sé, in grado di cambiare in meglio le cose ed il compito di questo viaggio è ritrovare la fiducia, riscoprendo quel legame profondo che da sempre esiste tra l'Uomo e l'Universo: un legame vitale per una vita di armonia ed equilibrio.



“Tutti i poteri nell’universo sono già nostri. Siamo noi che ci mettiamo le mani davanti ai nostri occhi e piangiamo per il buio.”

S. Vivekananda

Cos'è Yoga?

Molto tempo fa gli antichi maestri yogi tracciarono una mappa con la finalità di permettere all'essere umano di percorrere il sentiero interiore della conoscenza.

Attraverso il percorso di Equilibrio di Corpo-Mente- Spirito e dell'autoconsapevolezza, lo yogi comprende gli insegnamenti che la vita ci rivela in ogni suo istante e diventa autore del proprio destino.

Conoscere sé stessi attraverso lo Yoga delle origini ci permette di dirigere i nostri passi verso la felicità, quella felicità che fiorisce quando, grazie al libero fluire dell'energia vitale, rinasciamo al nostro Essere Infinito, al nostro vero Sé, all'**anima dell'universo che è in noi**.



“Scoprirai che c’è una dimensione dentro te stesso che porta Pace, Silenzio e Gioia...Rivolgi la tua attenzione all’interno. La scoperta più bella ti aspetta qui”.

Il percorso che faremo: la Ruota dei Chakra e i cinque elementi



Durante la residenza di Yoga-Vacanze, **“Pompei Yoga Experience”**, nella splendida cornice di Pompei, allo Sharing Art, vivremo un’esperienza immersiva della pratica dello Yoga, a stretto contatto con gli elementi naturali:

il vento, la terra, il mare, il verde degli alberi, il dormire nelle tende, le meditazioni sotto le stelle, il rituale del

fuoco. Il contesto naturale sarà parte integrante del lavoro che svolgeremo, al fine di riconciliarci con la nostra natura più libera ed autentica.

Secondo la tradizione, gli antichi saggi, i *rishi*, ebbero visione dello Yoga vivendo a contatto diretto con la natura e conoscendone i suoi segreti più intimi.

Non è un caso che, nella ricca e vasta simbologia dello Yoga, le molteplici tecniche di cui ci serviamo abbiano nomi che attingono all’universo naturale, dai



nomi di animali, a quelli di elementi riconducibili al mondo vegetale ecc...

Scopriremo, nella nostra corporeità, le leggi della natura e i principi dell'universo che governano il nostro sentire e il nostro vivere.

Tutti gli elementi che ritroviamo nella Natura (Prakriti) e che conosciamo come Terra-Acqua-Fuoco-Aria ed Etere sono presenti anche nell'individuo.



Mediante un percorso specifico sui Chakra, centri di energia sottile, lavoreremo per risvegliare e portare in equilibrio gli elementi naturali presenti all'interno del nostro essere.

Essi governano la nostra vita interiore, ne influenzano i pensieri, le attitudini, il mondo psichico, il nostro stile di vita e il linguaggio quotidiano.

Possiamo dire, dunque, che gli elementi comprendono tutte le forze della manifestazione dell'anima, della mente e del corpo.

Partendo da questo sapere, **riscopriremo un nuovo concetto di salute e di benessere che sarà strettamente legato alla consapevolezza della nostra forza vitale!**

“M’inchino alla Sushumna nadi, alla Kundalini, al nettare nato dalla Luna, allo stato in cui la mente si dissolve, m’inchino alla Dea, alla Grande Shakti, che è il Sé della coscienza. “

Hatha Yoga Pradipika IV.64

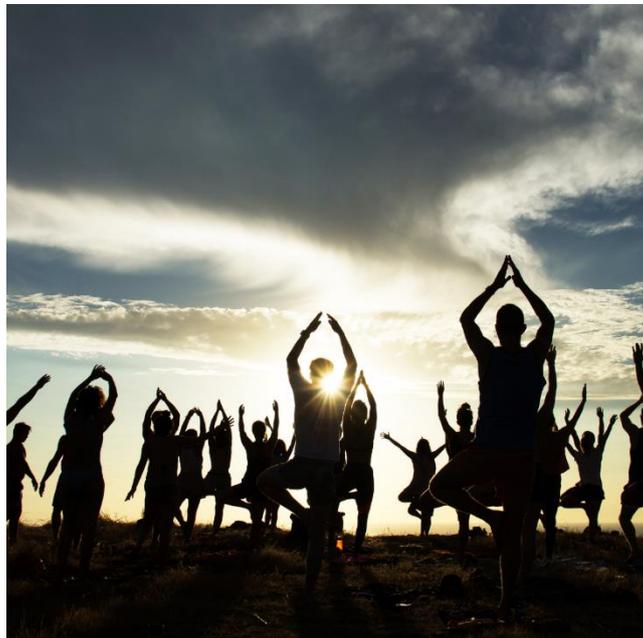
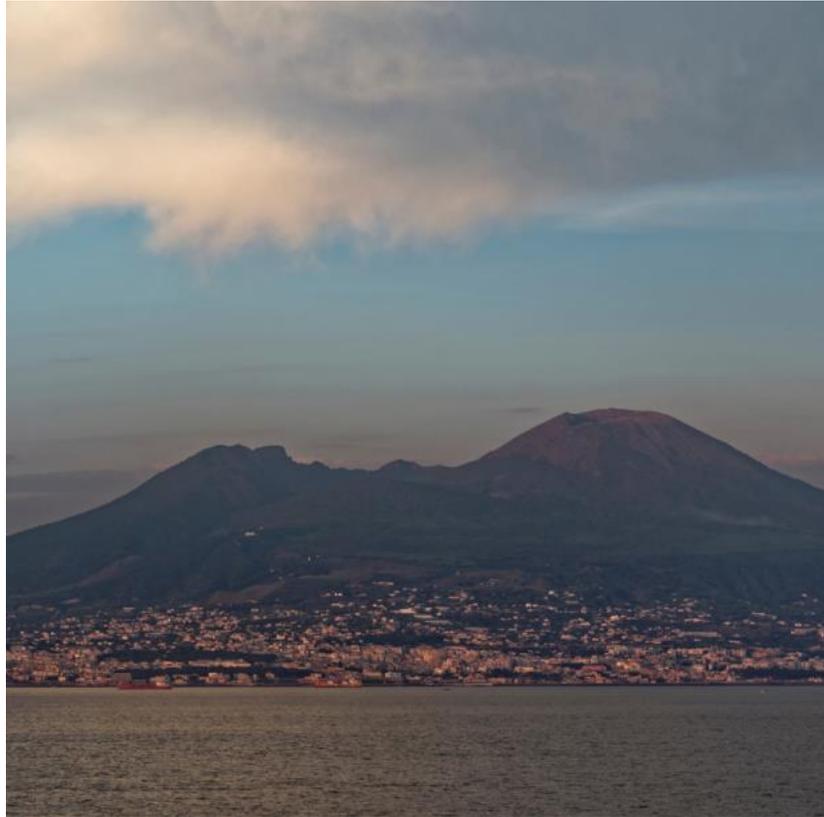
Attraverso la scienza dello Yoga utilizzeremo vari metodi e tecniche che coinvolgono il corpo, il respiro e la mente per favorire il risveglio di una consapevolezza profonda. Ad esempio:

- ✓ **Asana** - posizioni del corpo;
- ✓ **Pranayama** - tecniche di controllo del respiro;
- ✓ **Dharana** - Concentrazione;
- ✓ **Dhyana** - Meditazioni profonde.

Servendoci anche di alcuni elementi creativi, come la musica, le visualizzazioni e il potere dei **Mantra**.

“Come alberi maestosi e maestri, mossi dalla magia dello spirito camminiamo sul percorso della vita. Le nostre maschere cadono, le illusioni si frantumano, la nostra essenza immortale esce allo scoperto. Liberandoci.”





Info e prenotazioni al 3401185352
Siri Om Dharma e Gayatri Dharma