

## L'essenza dello Yoga

### Percorsi di approfondimento sulla via dello Yoga

A cura di Donatella Angelini Brahmavādini



*La persona autointegrata vive e opera in libertà e spontaneità dal profondo del suo essere...  
L'individuo esprime se stesso con gioia e il contatto con l'universo lo gratifica. Quindi il motivo etico si è trasformato in libera espressione creativa della coscienza illuminata.  
Promuovendo la crescita spirituale, la moralità realizza se stessa al di là di se stessa. E il concetto più proprio dello yoga è il concetto di crescita spirituale libera.*

*Haridas Chaudhuri – Yoga Integrale*

**CORSI SETTIMANALI : COMO Corso avanzato mercoledì ore 18.20-19.50**

**dal 2 Ottobre 2024 al 28 Maggio 2025**

### **Sulla via dello Yoga : tappe di un cammino di conoscenza e liberazione**

#### **Yoga ed etica: un percorso di esplorazione interiore**

Yoga indica un processo di riunificazione e aggragamento, offre strumenti diversificati per riordinare i processi interiori partendo da quelli fisici, energetici per raggiungere quelli mentali e psichici. Una delle basi che guida questo procedimento di riequilibrio è rappresentato dai principi etici che ispirano la tradizione, il dharma definisce le regole volte a vivere in armonia con se stessi, la natura e il mondo. Il Sanātana dharma detta i principi di vita basati su verità sempre valide in ogni tempo,

Quali sono i valori, gli scopi, i principi che infondono la tua vita?

Quali ideali, pensieri, passioni o ispirazioni hanno guidato e indirizzano il tuo agire ?

lo Yoga invita ad un'indagine interiore che conduce al quesito cruciale, al centro di ogni percorso di conoscenza : "Chi sono io?"

**Iscrizione : cicli di 9 lezioni di 1h 30 € 154 - 6 lezioni € 108,00  
corso completo 33 lezioni € 540 – tessera associativa annuale € 20**