

# VIVERE lo YOGA

CENTRO YOGA ALBERO DELLA GIOIA  
DOMENICA 19 NOVEMBRE

**LO YOGA E IL CERVELLO:** gli antichi yogi insegnavano che una chiave fondamentale nello yoga è la consapevolezza del momento presente. Ci suggerivano di essere un testimone distaccato che osserva tutti i fenomeni che si sviluppano nel corpo e nella mente durante la pratica. Come sviluppare l'attitudine alla consapevolezza attraverso la pratica yoga? Cosa succede nel cervello quando pratichiamo yoga con consapevolezza, tenendo la mente nel momento presente senza lasciare che si perda nel chiacchiericcio mentale tra passato e futuro? Perché sentiamo la mente così libera e leggera dopo la sessione di yoga? Scienza moderna e tradizione antica si danno la mano

**LO YOGA E NOI STESSI, I PANCHAKOSHA:** secondo la tradizione dello yoga esistono 5 livelli (kosha) dell'essere umano: fisico, energetico, mentale inferiore, mentale superiore e spirituale. Cosa sono? Come vengono influenzati durante la pratica yoga? Come lo yoga può aiutarci a diventare maggiormente consapevoli di questi livelli di noi stessi e dei nostri processi mentali?

**LO YOGA COME CAMMINO INTERIORE:** Lo yoga è un cammino che ci conduce a scoprire l'essenza di un Cuore tenero e meraviglioso che esiste dentro ognuno di noi e che tutto accomuna. Attraverso lo strumento del corpo ci insegna a fermarci e ad ascoltare in profondità le nostre emozioni e sensazioni portandoci sempre più vicino allo spazio interiore del Cuore. Nel seminario impareremo insieme a fermarci e ad ascoltare.

per info Claudia Castiglione 3358309142 – [claudiayoga@libero.it](mailto:claudiayoga@libero.it)  
CENTRO YOGA ALBERO DELLA GIOIA, v. Diano Calderina,1 Imperia

Roggeri Debora si è recata in India nel 1991, vi ha trascorso molti anni dedicandosi allo studio e alla pratica dello yoga e alla meditazione nella tradizione advaita del vedanta e del tantra dello shivaismo kashmiro. In Thailandia e Nepal ha praticato la meditazione vipassana presso i monasteri tradizionali. Ha insegnato yoga e meditazione in India, Thailandia e Italia.

