



## Yoga delle Dee

### Cinque serate Yoga con le dee della parola e delle arti

Insieme allo Yoga Ratna, il gioiello dello yoga creato dalla maestra Gabriella Cella, offriamo una rassegna di quattro pratiche sul tema del femminile in analogia con la simbologia delle divinità femminili nella mitologia indiana. Lo yoga delle dee propone un percorso alla scoperta delle potenzialità della nostra parte femminile, al di là delle differenze di genere, in associazione ai quattro elementi Terra, Acqua, Fuoco e Aria.

#### 1° serata

Con la dea BHUMI, la grande madre TERRA che ci sostiene, riscopriremo la capacità di accoglienza e ascolto profondo che ci permettono di entrare in connessione con noi stessi e tutto ciò che ci circonda.

#### 2° serata

Con la dea JALADHIJA, la dea del mare che fa scorrere le ACQUE primordiali, risveglieremo le forze creative, di trasformazione e rigenerative che abitano in noi.

#### 3° serata

Con la dea SURYAA, la figlia del sole, colei che elargisce LUCE e CALORE, e con SVAHA, la Signora che accende e mantiene il calore del FUOCO, stimoleremo la capacità di gioire e il piacere in contrapposizione alla sofferenza.

#### 4° serata

Con la dea SUPARNI, la dea-uccello d'ARIA che scende dal CIELO per proteggere con le sue grandi ali, coraggio che serve per aprirci ai nostri sentimenti scomodi, alla verità e all'altro.

Mercoledì 7, 14, 21, 28 marzo 2018 h 20:00-21:30

Accesso: su prenotazione

Per info:

Elena De Donato

348-6709275 - e-mail: [benessere@centroilmelograno.it](mailto:benessere@centroilmelograno.it)