



Associazione DEVA – Yoga e Meditazione
via Savonarola, 125 - 35137 Padova

Seminario di yoga teorico e pratico
condotto da **Enrico Scapin**

ABHYASA E VAIRAGYA

la **Costanza** nella pratica
per ottenere il **Distacco**

*“Lavoreremo con l’aiuto degli antichi insegnamenti
per trovare quel senso di **Pace** e di **Serenità...**”*

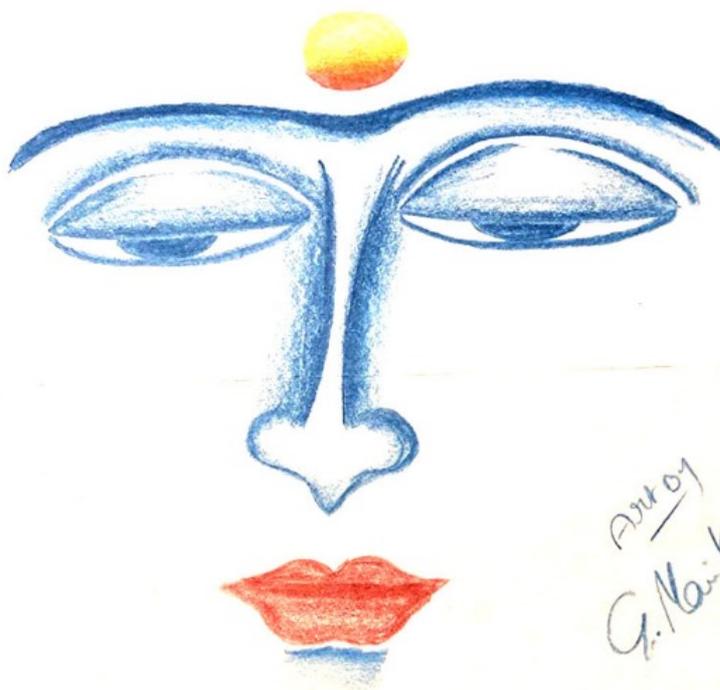
9 GIUGNO 2019

dalle **9,00** alle **12,30**

Centro Studi Danza Classica

Via Tiziano Minio 1/a

Padova (zona Arcella)





Associazione DEVA – Yoga e Meditazione
via Savonarola, 125 - 35137 Padova

ABHYASA E VAIRAGYA

Si dice che per ottenere l'atteggiamento di **Vairagya** ci voglia **Abhyasa**.

Ma come ottenere **Abhyasa**?

Sembra scontata la capacità di raggiungere un livello di costanza che diventi un'abitudine.

Durante il seminario cercheremo di comprendere quanto sottili e forti siano i vincoli che ci incatenano inconsapevolmente alle cose che ci circondano e delle quali ci circondiamo per ritrovare certezze, stabilità, punti di riferimento.

Ma, sono sempre utili questi punti di appoggio o impigriscono la nostra capacità di ricerca e riducono la nostra libertà?

I giudizi e pregiudizi di cui siamo bersagli ci bloccano, ci squilibrano, o riusciamo ad esserne indifferenti?

Lavoreremo con l'aiuto degli antichi insegnamenti per trovare quel senso di pace e di serenità indispensabili a condurre una vita in grado di gestire consapevolmente gli altalenanti stati emozionali.

Una profonda pratica yogica accompagnerà le nostre riflessioni.

Om shanti.

Enrico Scapin

Insegnante diplomato alla scuola della Federazione Italiana Yoga con master di specializzazione in Yoga-terapia.

La formazione continua avviene sotto la guida di autorevoli insegnanti italiani e indiani e attraverso la partecipazione assidua a seminari di studio e approfondimento. Pratica yoga dal 1993, insegna dal 2003.

Costo 25 € per i soci.

Ai non soci verrà richiesta anche l'adesione all'Associazione Deva di 20 €.



Info e iscrizioni: circolo.deva@padovayoga.org.