



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](mailto:circolo.deva@padovayoga.org).