



YogaPadova.com

Corso di yoga 2022-2023

Cambio di prospettiva

Care/i amiche/i,

riprendiamo il nostro percorso dal **19 settembre 2022** a **Vigodarzere** in presenza oppure in collegamento **online** e ad Albignasego.

Il tema che quest'anno vorrei affrontare con voi è il

Cambio di prospettiva

Guardare le cose, le persone da altre angolature è faticoso.

Mettere in discussione le nostre convinzioni ci destabilizza perché ci danno un così grande senso di sicurezza che non ci sentiamo di cambiarle.

La domanda che sempre ricorre è: "Perché dovremmo farlo se stiamo così bene?" Meglio restare nella nostra routine quotidiana, in quel tran-tran anestetizzante che ci fa andare avanti, magari strascicando i piedi.

Ma davvero siamo "così bene"? Oppure vogliamo cogliere l'occasione per avventurarci in nuove esperienze, quelle che ci fanno crescere?

Ebbene, lo yoga ci aiuta a sperimentarci in aree a noi sconosciute:

il corpo si scopre capace di abilità rimaste nell'ombra, la mente, nelle sue varie sfaccettature, solleva il velo di ignoranza che ricopre lo sguardo interiore e apre un mondo vasto ed ammaliante.

Lo yoga ci aiuta a comprendere chi realmente noi siamo con un percorso che inverte il flusso ordinario, estrovertito, della nostra vita.

Om shanti

Enrico

Sito: YogaPadova.com - Scuolayoga.com

Facebook: [Om Yoga Padova](#) - [Śrī Yoga Academy](#) – [Polisportiva Mandriola](#)



Associazione Deva
Yoga e meditazione

Śrī Yoga
ACADEMY
per la formazione continua