

Solstizio d'Estate 21 giugno 2016



Il Solstizio d'Estate e d'Inverno sono momenti molto particolari nella tradizione del Kundalini Yoga.

“Ricordate queste tre cose: meditate su Dio al mattino e state uniti – l'unità è forza; e continuate celebrando il Solstizio d'Estate e il Solstizio d'Inverno. Questi sono i due momenti in cui il campo magnetico della terra si sposta. Dovete stare insieme e non fare altro che meditare. Non li dovrete mai mancare.”

Yogi Bhajan

Il Circolo Sportivo Adria organizza una serata di Kundalini Yoga, meditazione, terapia del suono con gong e campane tibetane in occasione del **Solstizio d'Estate**.

Martedì 21/06/2016 dalle 19.30 alle 21.30 presso il "Giardino Viatori" in via Forte del Bosco - località Piuma - Gorizia .

In caso di maltempo dalle 18.30 alle 20.30 nella Sala Blu del Palabrumatti in Largo Musina a Gorizia.

Kundalini Yoga come insegnato da Yogi Bhajan, con la guida di Istruttori riconosciuti dal K.R.I. e da I.K.I.T.A. Italia (Kundalini Research Institute – International Kundalini Yoga Teachers Association).

Gong e Campane Tibetane con Ana Bratina laureata in pedagogia, membro dell'Associazione slovena di psicoterapia integrativa ed analisi transazionale (SINTA) e dell'Associazione europea per la psicoterapia (EAP). Applica la terapia del suono, Gonghista di terzo livello conseguito con il maestro spirituale Don Conreaux utilizza la tecnica di rilassamento con le campane tibetane di Mojca Moyru Malek.

Le sequenze degli esercizi di Kundalini Yoga aiutano a rimuovere i blocchi energetici, fisici, emozionali e spirituali. Gradualmente il praticante assimila i benefici delle tecniche ed impara a conoscere meglio sé stesso.

Partecipare ad una lezione o iniziare a frequentare un corso di Kundalini Yoga non richiede una preparazione o conoscenza specifica. Consigliamo abiti comodi in fibra naturale, un materassino, un piccolo cuscino, una bottiglia d'acqua, una copertina di lana sarà utile durante il rilassamento. L'abbigliamento deve consentire al partecipante di muoversi liberamente e di facilitare la traspirazione e la respirazione.

Prenotazione obbligatoria

Info:

Harjeet Kaur Maria Cristina – 339 7488684

Harjeet Singh Paolo – 335 7020970

gokundalini@gmail.com

kundalini-yoga-gorizia.jimdo.com