



Cascina  Caremma

# *Il battito della vita la musica dell'anima*

**Risveglia la Vitalità e la Forza che sono in te**

**Incontro con il kundalini Yoga  
secondo gli insegnamenti di Yogi Bhajan**

**Rilassamento con Bagno Sonoro con Campane di Cristallo**

***Pratica condotta da Saranjoti Kaur (Silvana Casazza)***

**DOMENICA 26 MAGGIO 2019 - ORE 10.00**

*“La saggezza è tutta dentro di te, la conoscenza è tutta dentro di te, la forza è tutta dentro di te. Non c'è niente che tu possa ottenere dall'esterno. Semplicemente deve essere attivato.*

*La scienza per innescare il meglio di te è chiamata Kundalini Yoga.”*

**Yogi Bhajan**

# Kundalini Yoga

La specificità del *Kundalini Yoga* risiede in un insegnamento codificato e preciso di sequenze di esercizi, spesso dinamici, associati a tecniche di respirazione controllata e meditazione.

Al termine è previsto un rilassamento guidato al suono delle campane di cristallo: un suono magico e affascinante che avvolge e penetra il corpo con un flusso vibrazionale simile ad un'onda del mare.

## Programma

**ORE 9.30:** ritrovo partecipanti e tisana di benvenuto

**ORE 10-12.00:** pratica di *Kundalini Yoga* in terrazza coperta (antico fienile della cascina) con rilassamento finale al suono delle Campane di Cristallo

TISANA BREAK

**ORE 13.00:** circa: condivisione di un pranzo vegetariano con prodotti BIO di cascina caremma (facoltativo)



## A CHI È RIVOLTO?

L'incontro è aperto a tutti indipendentemente dall'aver o meno precedenti esperienze di pratica dello Yoga.



## COSA PORTARE

Tappetino yoga, un cuscino, abbigliamento comodo non sintetico e colori chiari (possibilmente bianco), plaid o una coperta.



È RICHIESTA L'ISCRIZIONE: 50 POSTI DISPONIBILI.

SOLO LA PRATICA

€ **35**  
a persona

€ **55**  
a persona

PRATICA+PRANZO