

Yoga del Cuore

Ashtanga Yoga in Toscana con Grazia Cecchinato



aurora

12-17 giugno 2010, Podere Isabella, Monticchiello, Pienza (SI)



La vista della val d'Orcia da Podere Isabella

Foto di Melina Mulas

“Crescere significa fiorire nella bontà”. (Jiddu Krishnamurti)

Una pratica di profonda rigenerazione alla ricerca della stabilità interiore. Entrando gradualmente in contatto con asana sempre più intense e integrandole nella consapevolezza del soffio vitale, ci focalizzeremo sulla scoperta della gioia nella vita di tutti i giorni. Le azioni del cuore, come la gratitudine e l'amore spontaneo, saranno al centro della nostra ricerca.

Il corpo ci svelerà dolcemente gli equilibri fra la tensione e l'abbandono.

Grazia Cecchinato incontra lo Yoga nel 1981, fa vari viaggi in India e studia con diversi maestri di Yoga e meditazione. Segue da anni l'insegnamento di Patrick Tomatis e del maestro Desikachar, figlio del grande Krishnamacharya. Dal 1998 tiene corsi settimanali a Milano.

**Per info e iscrizioni. aurora@aurorassociazione.org
Grazia tel 347.13.17.133**