

# Yoga del passo e del pasto

con Cristiana Munzi

**Domenica 26 giugno e 3 luglio dalle 19 alle 21.**

costo: 15,00 euro pasto compreso.  
Riservato ai soci 2011 (tessera annuale 5,00)

**Gradita prenotazione** [luca@kiharamente.it](mailto:luca@kiharamente.it)

Yoga vuole dire unione con la Vita così come si manifesta in ogni essere umano, animale, vegetale e minerale, nell'universo e sulla nostra terra. Il silenzio, l'ascolto sono elementi della pratica dello yoga che spesso, dopo una pratica di posizioni e respirazioni in un centro yoga o in palestra, tendiamo a perdere negli atti più comuni della nostra vita quotidiana, come quello di camminare e di mangiare. L'azione di camminare ci accompagna in ogni momento della nostra vita quotidiana e può essere uno strumento utile per ritrovare la consapevolezza e l'unità nella confusione che spesso ci sovrasta. Praticare lo yoga nell'atto di mangiare ci sembra in questo momento particolarmente importante, anche per ritrovare l'equilibrio e la sanità naturali di questo atto fondamentale nella vita di ognuno.

Ritroviamo l'unità con le nostre azioni quotidiane e con tutti gli esseri e proviamo a portare lo yoga in ogni passo e sulle nostre tavole.

Le lezioni sono aperte a tutti e possono valere anche come un'introduzione e un approfondimento della pratica dello Yoga nella tradizione di alcuni testi classici (Bhagavad Gita, Geranda Samitha, Hathayoga Pradipika) e prevedono:

1. Un'esposizione di come viene considerato tradizionalmente lo yoga nella vita quotidiana e in particolare nel mangiare in alcuni testi classici dello Yoga.
2. Pratiche di posizioni e respirazioni atte a risvegliare la consapevolezza, rinforzare e rilassare gli organi preposti all'atto di mangiare e digerire e camminare.
3. La consapevolezza del cibo, che si svilupperà consumando un piatto durante la pratica, verso una consapevolezza sempre più allargata. Modalità di cammino.
4. L'ascolto e il silenzio. Pratiche di meditazione.

## **CASALE PODERE ROSA**

Via Diego Fabbri snc (angolo via A. De Stefani), Roma  
tel 06.8271545 - [info@casalepodererosa.org](mailto:info@casalepodererosa.org)