



CENTRO CULTURALE DISCIPLINE ORIENTALI

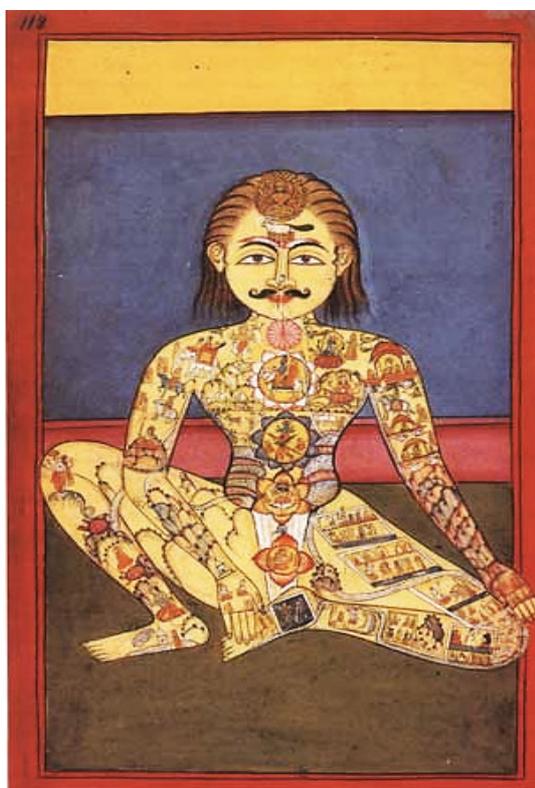
Hajime

propone

## ***Hathayoga: il corpo potente***

**22 gennaio 2017 - Ore 10.30/12**

**Incontro con proiezione**



Il *prana*, l'energia vitale, scorre nel corpo umano disperdendosi in mille rivoli.

L'*hathayoga* si propone di controllarne il flusso, indirizzandolo con opportune pratiche in modo che attivi potenzialità latenti nell'uomo. Dietro la struttura fisica evidente esiste una dimensione sottile descritta dall'*hathayoga* con una fisiologia simbolica basata su *nadi* e *cakra*, canali e centri d'irradiazione energetica.

La dura pratica induce il risveglio di *Kundalini*, descritta come una figura femminile serpentina simbolo dell'energia del profondo, che dalla base della colonna s'innalza verso la sommità del capo, in un percorso ascensionale che trasforma il corpo umano in divino.

\*\*\*

**Marilia Albanese**, laureata in sanscrito e indologia, si occupa da quarant'anni di cultura indiana, autrice di numerose pubblicazioni, ha elaborato un metodo particolare - il *cittayoga* - per aiutare a disciplinare meglio pensieri ed emozioni, per una più serena e consapevole gestione della propria esistenza.

Costi: 10€ per i Soci e 15€ per non associati.

Per info e iscrizioni: cell: 392.36 69.620 email: [segreteria@centroculturaledo-hajime.com](mailto:segreteria@centroculturaledo-hajime.com)

Indirizzo: Via Tranquillo Cremona 27 - 20145 Milano c/o Centro culturale discipline orientali Hajime

Come raggiungerci: MM 1 fermata Pagano o Buonarrotri Autobus: linea 68 fermata via Rossetti; linea 61 fermata Pagano Stazioni BikeMi: Via Pagano-Guido d'Arezzo, Via Buonarrotri