

VERSO L'INTERIORITÀ

DOMENICA **4 FEBBRAIO** 2018

ore 16.30 – 18.30

1° INCONTRO:
FISIO SUMMIT, **CANOBBIO**

**KUNDALINI YOGA
MEDITAZIONE
CAMPANE TIBETANE**

Mantra, musica, meditazione e asana per
rinforzare il corpo e elevare lo spirito

Rilassamento profondo con campane tibetane

Susana de Sousa Tavares

Insegnante di Kundalini Yoga (KRI®) | @kairoslightcentre
M. 079 280 4648 | susana@kairoslightcentre.ch

Lina Boltas-Desio

Operatrice di Campane Tibetane
M. 076 400 1629 | lina.vibrazioni@gmail.com

Il Kundalini Yoga

Il Kundalini Yoga viene chiamato lo **Yoga della Consapevolezza**.

E' una disciplina olistica, aconfessionale, dinamica e molto potente, concepita per farci sentire l'infinità della nostra anima. Un insieme di tecniche adatte a tutti, a prescindere dall'età, considerato come uno dei strumenti più veloci per stabilire un rapporto allineato ed equilibrato fra corpo, anima e mente e per ri-conoscere la nostra vera identità.

Originario del nord dell'India e portato in occidente da Yogi Bhajan negli anni '60, abbina esercizi di respirazione, di concentrazione e di contrazione muscolare, mudras, mantra, musica, e asana (posture del corpo) in modo da equilibrare il sistema ghiandolare, rinforzare il sistema nervoso, espandere la capacità polmonare e purificare il corpo. Facilita inoltre un aumento di coscienza relativamente al senso della vita e all'impatto delle nostre abitudini e stile di vita sulla salute personale, sociale e planetaria. Le lezioni sono composte da sequenze di esercizi, meditazioni e strumenti di rilassamento adatti sia a principianti che a praticanti esperti (non adatte in gravidanza).

Susana de Sousa Tavares

Susana è certificata come insegnante di Yoga con il Kundalini Research Institute (KRI®) ed è membro dell'International Kundalini Yoga Teachers Association (IKYTA). Ha iniziato a praticare Kundalini Yoga nel 2005, ispirata agli insegnamenti di Gurmukh Kaur Khalsa, allieva diretta di Yogi Bhajan. Insegna privatamente e presso il centro Yoga Roof a Lugano Sud.

Il Rilassamento Sonoro con Campane Tibetane

Il suono e le vibrazioni delle campane tibetane permettono alla persona di entrare in uno stato di distensione profonda, di staccare dalla realtà quotidiana, sciogliendo tensioni fisiche ed emotive. In questo stato di calma psicofisica, il cervello produce onde alpha, la cui bassa frequenza è associata ad uno stato di coscienza rilassato ma vigile. Le onde alpha sono prodotte anche durante gli stati meditativi, portano piacere e gioia di vivere.

Chi entra in questa situazione costantemente trova nuove soluzioni creative alle difficoltà di ogni giorno e a problemi interni.

“Corpo, parola e mente in perfetta unità, mando il mio cuore con il suono di questa campana. Possa chi l'ascolta risvegliarsi dalla dimenticanza e trascendere ogni ansia e dolore” (Thich Nhat Han)

Lina Boltas-Desio

Lina ha concluso la formazione di operatrice di campane tibetane nella primavera del 2017, secondo il “metodo bagno armonico”. Svolge massaggi sonori individuali, rilassamento e visualizzazioni sonore di gruppo, attività con le campane tibetane per adulti e bambini. E' laureata in psicologia, pedagoga, e ha il 2° livello di Reiki.