



Meditazione Yoga

Docente: Geom.
Daniela Vaschi e
Dott. Silvestro
D'Avolio

Daniela Vaschi

Ha conseguito il diploma di geometra a Novara ed il diploma presso l'Istituto di Belle Arti di Vercelli.

Ha svolto l'attività lavorativa nel settore tecnico e ricevuto molteplici riconoscimenti nelle arti figurative.

Allo scopo di acquisire nuovi livelli di conoscenza e consapevolezza del proprio Sé, da circa vent'anni, attraverso lo studio e la meditazione secondo tecniche di Sahaja Yoga, ha potuto accedere alla più autentica sapienza indiana e osservarne i molteplici punti di unione con la nostra filosofia e la nostra scienza.

Tiene corsi a Novara e provincia presso circoli culturali, U.T.E. e ,sale comunali.

Silvestro D'Avolio

Ha conseguito la laurea in Fisica nucleare presso l'Università degli Studi di Milano.

L'attività lavorativa è stata svolta nel settore tecnico dell'alta velocità ferroviaria ricoprendo ruoli di responsabilità. Interessato alla conoscenza dell'origine più profonda delle cose, indaga, attraverso l'approccio scientifico occidentale e la spiritualità orientale, alla ricerca di un loro collegamento. Pratica in modo costante da circa vent'anni la meditazione secondo le tecniche di Sahaja Yoga. Tiene corsi per la divulgazione delle conoscenze acquisite.

Tengono il corso di Meditazione Yoga presso l'U.T.E. da 10 anni.

Lo scopo del corso è quello di far conoscere il nostro corpo energetico composto da sette centri (chakra) e tre canali, le caratteristiche di ognuno e le relative qualità.

Con la pratica della meditazione collettiva ed individuale, con l'ausilio di tecniche di respirazione e musicoterapia per ottenere:

- benessere psico-fisico
- capacità di vivere nel presente, riducendo l'attività mentale (causa di stress ed ansia)
- vivere in armonia con sé stessi e gli altri

- miglioramento della salute

Per un maggiore coinvolgimento l'esposizione potrà essere adeguata in funzione di particolari richieste o chiarimenti.

Saranno presentate le ultime ricerche scientifiche relative ai benefici ottenuti con la pratica costante della meditazione.

La meditazione può essere praticata da tutti, a qualunque età.

Si consiglia un abbigliamento comodo e un paio di calzoncini.

VENERDI' 16:15 - 17:45	
15 - 29	Novembre 2024
13	Dicembre 2024
10 - 24	Gennaio 2025
7 - 21	Febbraio 2025
7 - 21	Marzo 2025
4	Aprile 2025
16	Maggio 2025