

equilibrioYoga



Approfondimento sul Pranayama

Domenica, 6 Maggio
dalle ore 9:00 alle 14:00
presso il Centro ASD Tora Kan

- 9:00 Inizio delle attività
- 13:00 Prashad - condivisione del pranzo vegetariano
- 14:00 termine del corso

«Quando, attraverso la pratica continua del pranayama, le vibrazioni del respiro sono messe a tacere, ciò fa sì che anche la mente divenga del tutto silenziosa. È questa la condizione di nirvana»
-Yogavasistha (v78,46) -