

BOKAI ENROSADIRA

PASSO GIAU
COLLE S.LUCIA (BL)

tel. 0437 720109 / 3485122232

www.bokai.it / info@bokai.it

Andrea Serena è istruttore di yoga (*Associazione Nazionale degli insegnanti di Yoga*), formato in India alla Scuola Vivekananda di Bangalore.

Pratica il buddhismo tibetano da alcuni anni.

E' massaggiatore, Reiki Master e studia filosofia all'Università di Venezia.

Ha vissuto un periodo di volontariato all'Istituto Lama Tzong Khapa.

BOKAI
ENROSADIRA



30 aprile - 2 maggio 2004

"I cinque riti tibetani"

andrea serena

I cinque riti tibetani

Rappresentano un insegnamento molto antico che è giunto intatto sino a noi.

Essi sono l'essenza dello yoga fisico tibetano concepito come supporto per le realizzazioni meditative.

Sono facili da apprendere e sono praticabili anche da chi non ha specifiche conoscenze di yoga.

Se chiaramente descritti, possono essere eseguiti autonomamente come una pratica quotidiana e richiedono un impegno di tempo condensato in soli venti minuti.

I cinque riti lavorano su tutte le parti del corpo; i centri di energia, gli organi e l'intero sistema.

Le sequenze curano e rivitalizzano, calmano le emozioni e schiariscono la mente.

Specifici studi hanno provato che i praticanti godono di benefici contro ansia, nervosismo, insonnia, dolori e rigidità delle articolazioni.

In questo seminario verranno proposte una serie di pratiche di rilassamento e di riscaldamento propedeutici ai *cinque tibetani*, in una integrazione di pratica e teoria.

