



SHANTI

LUGLIO - DICEMBRE 2026

SWAMI SHIVASATI SARASWATI (MIRA SERRA)

Via Centrale 61 Fraz. S. Giovanni Castellamonte Tel. 0124.581094 Cell. 348.4502600

www.lordsadashiva.it - e-mail: shanti.mira@libero.it

Cari amici, gentili amiche,

il calendario autunnale inizierà a settembre, con i bagni di gong, che sono un momento di rigenerazione, sia per il corpo che per la mente, e con una giornata intera dedicata al Chi Kung, pratica millenaria della Medicina Tradizionale Cinese, che unisce movimenti lenti, concentrazione e respirazione. A ottobre ci sarà Manipura chakra, della serie "Le Sette Stelle", il centro della volontà e del potere, dell'affermazione di sé e del dinamismo, responsabile del metabolismo e dell'assimilazione del cibo, e anche una giornata di approfondimento su Swadhisthana chakra, che invece è connesso alle emozioni e all'inconscio. Sempre a ottobre, due seminari sciamanici: il "Mondo di Sopra", per esplorare universi di rarefatta bellezza, e "La morte e il morire secondo la visione sciamanica", in cui il processo della morte e l'aldilà vengono visti in una nuova prospettiva. Diwali, la festa indiana delle luci, concluderà il mese di ottobre. A novembre troverete il Corso in Miracoli, meraviglioso testo di meditazione, e due giorni dedicati ai Mudra, che sono gesti delle mani o posizioni di tutto il corpo che modificano il flusso interno del prana. Le nadi e i chakra irradiano costantemente prana che normalmente esce dal corpo e si disperde all'esterno: la pratica dei mudra crea delle barriere che servono a rimandare l'energia all'interno per ritrovare la nostra centratura emozionale e sviluppare una maggiore consapevolezza delle energie sottili del corpo. Nel mese di novembre ci saranno anche primo e secondo livello del Reiki Chiara Luce e i Suoni di guarigione. Concluderà il calendario autunnale la nostra tradizionale festa di Natale...

Grazie per la vostra attenzione...

Mira

"L'opposto dell'amore è la paura, ma ciò che tutto abbraccia non può avere opposti..."

Corso in Miracoli

"Fa ogni cosa solo per Me, senza nessun interesse personale e tutto il mondo sarà solo un gioco per te".

Sri Babaji

CALENDARIO DEI SEMINARI E DEGLI INCONTRI

SETTEMBRE

6, domenica
BAGNI DI GONG
STRAMBINO

13, domenica
CHI KUNG
STRAMBINO

20, domenica
BAGNI DI GONG
STRAMBINO

OTTOBRE

3 e 4, sabato e domenica
LE REALTA' NON ORDINARIE
IL MONDO DI SOPRA
STRAMBINO

6, martedì sera
SCUOLA BHOLE BABA
Gruppo HERAKHAN BABA

7, mercoledì sera
SCUOLA BHOLE BABA
Gruppo HAIRAKANDESWARI MA

10 e 11, sabato e domenica
LE REALTA' NON ORDINARIE
LA MORTE E IL MORIRE
SECONDO LA VISIONE SCIAMANICA
STRAMBINO

18, domenica
RUOTE DI LUCE
Giornata dedicata a SWADHISTHANA
CHAKRA
STRAMBINO

24 e 25, sabato e domenica
LE SETTE STELLE
MANIPURA CHAKRA
STRAMBINO

30, venerdì sera
DIWALI, LA FESTA DELLE LUCI.
STRAMBINO

NOVEMBRE

3, martedì sera
SCUOLA BHOLE BABA
Gruppo HERAKHAN BABA

4, mercoledì sera
SCUOLA BHOLE BABA
Gruppo HAIRAKANDESWARI MA

7 e 8, sabato e domenica
LE POTENZIALITA' DEI MUDRA
STRAMBINO

14 e 15, sabato e domenica
CORSO IN MIRACOLI
STRAMBINO

21 e 22, sabato e domenica
REIKI CHIARA LUCE
Primo e secondo livello

28 e 29, sabato e domenica.
SUONI DI GUARIGIONE
STRAMBINO

DICEMBRE

4, venerdì sera
SERATA DI NATALE
STRAMBINO

DESCRIZIONE DEGLI EVENTI

BAGNI DI GONG

E' una giornata dedicata ad un'immersione nei suoni, dei Gong, per l'appunto. E' un'esperienza profonda e avvolgente, in cui le intense vibrazioni sonore del Gong attraversano il corpo fisico per raggiungere i suoi strati più profondi, favorendo sia i processi di rigenerazione che un profondo stato di rilassamento. Tutte le cellule del corpo verranno stimulate da questo bagno nei suoni, allo scopo di riportarle in uno stato di equilibrio e di armonia con tutto il resto dell'organismo, e da questo ne deriva la sensazione di leggerezza e benessere che si prova alla fine della pratica. Il bagno di gong agisce sul corpo fisico, ma anche sui corpi più sottili, portando effetti benefici a livello mentale, emotivo e spirituale, effetti che si possono apprezzare anche nei giorni successivi all'esperienza.

CHI KUNG

In cinese il termine Kung può essere tradotto come lavoro, attività che non perde la lena, applicazione di energia e pazienza, mentre la traduzione di Chi potrebbe essere energia, o Prana, Pneuma in greco, cioè la forza vitale, l'energia che fluisce in ogni cosa. Quindi è un'attività continua e paziente sull'energia che tutto permea e che fluisce in continuazione da Noi al Tutto e dal Tutto a Noi. Praticabile da chiunque e in qualunque luogo, dalla cima di una montagna ad una piccola stanza, non richiede nessuna preparazione fisica, né prestanza fisica, ognuno secondo la sua fisicità e respirazione può avvicinarsi a sentire e guidare il flusso del Chi che in noi scorre da sempre.

LE REALTA' NON ORDINARIE - IL MONDO DI SOPRA

Lo sciamanesimo è una pratica spirituale molto antica, conosciuta in varie parti del mondo. Sebbene la parola "sciamano" sia un termine siberiano che designa un guaritore spirituale, lo sciamanismo è stato praticato anche in Asia, Europa, Africa, Australia, Groenlandia, Nord e Sud America. Uno degli aspetti più interessanti del viaggio sciamanico è il principio della rivelazione diretta. La pratica di questo viaggio ci aiuta a superare il velo che separano il mondo visibile da quello invisibile e ad accedere ad informazioni che possono aiutarci in vari settori. Lo sciamanesimo ci insegna che tutto ciò che esiste è vivo ed ha uno spirito, e che siamo uniti alla terra e a tutte le forme di vita attraverso un legame spirituale. Come la fisica quantistica descrive un campo di energia attraverso cui tutti gli aspetti della realtà sono interconnessi e il tantra parla della Madre Shakti, così lo sciamanesimo parla di una rete vitale che connette qualsiasi cosa. Molti di noi sono spinti da un profondo desiderio di sperimentare nuovamente l'unità e superare il senso di isolamento. Durante i viaggi si fa esperienza diretta di comunicazione con tutte le forme della natura e della grande rete della vita.

LA MORTE E IL MORIRE SECONDO LA VISIONE SCIAMANICA

Come dice Don Juan, la morte cammina costantemente al nostro fianco e nessuno di noi può sapere quando sarà il momento in cui dovremo lasciare questa vita e cosa accadrà dopo. E' tuttavia un argomento interessante, anche se noi nutriamo una grande quantità di paure più o meno inconse per quel che riguarda la morte. Ma è proprio l'integrazione di queste paure che ci permette di apprezzare meglio quella che è la nostra vita e di farne un uso migliore. In questo seminario vengono trattati i temi che riguardano il punto di vista sciamanico sulla morte e le possibilità che lo sciamano ha di essere d'aiuto in questo contesto. Per accedere a questo seminario è necessario avere frequentato il Mondo di Sotto, il Mondo di Sopra e il Mondo di Mezzo.

RUOTE DI LUCE.

Giornata dedicata a Swadhisthana chakra e alle sue connessioni, in particolare con l'inconscio individuale e collettivo, essendo questo chakra il deposito di tutti i samskara, vale a dire le impressioni mentali riguardanti il passato. E' connesso anche all'acqua e alla luna, e questi sono gli argomenti che verranno trattati in questa giornata.

LE SETTE STELLE - MANIPURA CHAKRA.

Manipura significa "la città dei gioielli" ed è chiamato così poiché, essendo il centro del fuoco è luminoso come un gioiello e raggiante di vitalità ed energia. E' associato all'autostima, al potere personale, alla volontà e al dinamismo. E' in connessione, a livello fisico, con la digestione e il metabolismo del cibo e governa il funzionamento dello stomaco, del pancreas e della cistifellea. Se questo chakra non è in equilibrio niente di tutto questo funziona bene e possiamo avere problemi di vario tipo, dalla pigrizia al diabete, dalla depressione alla digestione lenta, all'obesità, eccetera. Portare in equilibrio questo centro significa vivere la vita con più energia e più sicurezza, tradurre i desideri in realtà e imparare che ognuno di noi è grande al proprio posto.

DIWALI. LA FESTA DELLE LUCI.

È una delle più importanti feste indiane e si festeggia nel mese di ottobre o novembre. Simboleggia la vittoria del bene sul male ed è chiamata "festa delle luci", durante la festa si usa infatti accendere delle luci (candele o lampade tradizionali). La leggenda associata alla festa è quella che tratta del ritorno del re Rama alla sua città, dopo 14 anni di esilio in una foresta. Il popolo della città, al ritorno del re, accese file (awali) di lampade (dipa) in suo onore: da qui il nome Dipawali o, più semplicemente, Diwali. I festeggiamenti per Diwali si protraggono per cinque giorni nel mese indù di ashwayuja, che solitamente cade tra ottobre e novembre. Rappresenta l'occasione di rinsaldare i legami con familiari e amici e, a volte, anche l'inizio dell'anno.

LE POTENZIALITA' DEI MUDRA (Seminario accreditato da Jay Ma)

La parola sanscrita mudra può significare sia "gesto, che "sigillo" o "atteggiamento". I mudra sono una combinazione di movimenti fisici sottili che ci permettono di ritrovare la nostra centratura emozionale e di aumentare la nostra concentrazione. Possono coinvolgere tutto il corpo oppure essere semplici posizioni delle mani, tuttavia sono pratiche superiori che portano al risveglio dei prana e dei chakra, e che sciluppano una consapevolezza molto sottile.

REIKI UNIVERSALE CHIARA LUCE

Il Reiki, che significa Energia Vitale Universale, è un sistema per incanalare e trasmettere questa pura energia attraverso le mani. Questa energia, usata nei trattamenti per noi o per gli altri, agisce in modo benefico sulla persona che la riceve e lavora per portare armonia ed equilibrio ad ogni livello: fisico, emotivo, mentale e spirituale. Il Reiki universale riunisce i tre metodi Reiki attualmente più diffusi: metodo Usui (dal nome del monaco che lo ha riscoperto), Reiki tibetano (che origina dal Buddismo tibetano) e Karuna Reiki (Karuna è un termine sanscrito che significa compassione).

SUONI DI GUARIGIONE (Seminario accreditato da Jay Ma)

Lo yoga è un'integrazione armoniosa di corpo, mente e spirito. Per conseguire questo obiettivo lo yoga dispone di molte tecniche psicofisiche, tra cui quelle del Nada yoga, lo yoga del suono, che unisce il suono all'energia e permette di raggiungere l'integrazione della personalità, la focalizzazione della mente e il nutrimento dei nostri corpi sottili. Le note musicali e i mantra possono influenzare i chakra (centri di energia) e ridare equilibrio emotivo. La musica è stata sempre un mezzo molto potente per l'espansione della consapevolezza, per liberare le tensioni emotive e per indurre ad uno stato di tranquillità e rilassamento. Con la combinazione dei mantra e della musica abbiamo una pratica che si chiama Kirtan, potente mezzo per la concentrazione e per il risveglio della Bhakti, l'amore trascendentale. Il kirtan fa parte del Mantra yoga, infatti letteralmente significa "la ripetizione continua di un mantra". Questo tipo di yoga viene citato in antiche scritture tantriche ed è un sentiero lungo il quale il praticante utilizza le vibrazioni sonore per poter espandere la consapevolezza. I mantra sono stati tramandati in sanscrito, lingua considerata sacra e di cui è stato detto che è il linguaggio base da cui sono originate la maggior parte delle nostre lingue odierne.

LEZIONI DI YOGA

STRAMBINO - Lunedì dalle 11 alle 12,30

CIGLIANO - Giovedì dalle 18 alle 19,30 Lunedì dalle 21 alle 22,30

SAN GIORGIO - Giovedì dalle 18,30 alle 20,00

CALENDARIO DELLE LUNE 2026

GENNAIO	3 - 18	APRILE	2 - 17	LUGLIO	14 - 29	OTTOBRE	10 - 26
FEBBRAIO	1 - 17	MAGGIO	1 - 16 - 31	AGOSTO	12 - 28	NOVEMBRE	9 - 24
MARZO	3 - 19	GIUGNO	15 - 30	SETTEMBRE	11 - 26	DICEMBRE	9 - 24



SHANTI

LUGLIO - DICEMBRE 2026

SWAMI SHIVASATI SARASWATI (MIRA SERRA)

Via Centrale 61 Fraz. S. Giovanni Castellamonte Tel. 0124.581094 Cell. 348.4502600

www.lordsadashiva.it - e-mail: shanti.mira@libero.it

Cari amici, gentili amiche,

il calendario autunnale inizierà a settembre, con i bagni di gong, che sono un momento di rigenerazione, sia per il corpo che per la mente, e con una giornata intera dedicata al Chi Kung, pratica millenaria della Medicina Tradizionale Cinese, che unisce movimenti lenti, concentrazione e respirazione. A ottobre ci sarà Manipura chakra, della serie "Le Sette Stelle", il centro della volontà e del potere, dell'affermazione di sé e del dinamismo, responsabile del metabolismo e dell'assimilazione del cibo, e anche una giornata di approfondimento su Swadhisthana chakra, che invece è connesso alle emozioni e all'inconscio. Sempre a ottobre, due seminari sciamanici: il "Mondo di Sopra", per esplorare universi di rarefatta bellezza, e "La morte e il morire secondo la visione sciamanica", in cui il processo della morte e l'aldilà vengono visti in una nuova prospettiva. Diwali, la festa indiana delle luci, concluderà il mese di ottobre. A novembre troverete il Corso in Miracoli, meraviglioso testo di meditazione, e due giorni dedicati ai Mudra, che sono gesti delle mani o posizioni di tutto il corpo che modificano il flusso interno del prana. Le nadi e i chakra irradiano costantemente prana che normalmente esce dal corpo e si disperde all'esterno: la pratica dei mudra crea delle barriere che servono a rimandare l'energia all'interno per ritrovare la nostra centratura emozionale e sviluppare una maggiore consapevolezza delle energie sottili del corpo. Nel mese di novembre ci saranno anche primo e secondo livello del Reiki Chiara Luce e i Suoni di guarigione. Concluderà il calendario autunnale la nostra tradizionale festa di Natale...

Grazie per la vostra attenzione...

Mira

"L'opposto dell'amore è la paura, ma ciò che tutto abbraccia non può avere opposti..."

Corso in Miracoli

"Fa ogni cosa solo per Me, senza nessun interesse personale e tutto il mondo sarà solo un gioco per te".

Sri Babaji

CALENDARIO DEI SEMINARI E DEGLI INCONTRI

SETTEMBRE

6, domenica
BAGNI DI GONG
STRAMBINO

13, domenica
CHI KUNG
STRAMBINO

20, domenica
BAGNI DI GONG
STRAMBINO

OTTOBRE

3 e 4, sabato e domenica
LE REALTA' NON ORDINARIE
IL MONDO DI SOPRA
STRAMBINO

6, martedì sera
SCUOLA Bhole Baba
Gruppo Herakhan Baba

7, mercoledì sera
SCUOLA Bhole Baba
Gruppo Hairakandeswari Ma

10 e 11, sabato e domenica
LE REALTA' NON ORDINARIE
LA MORTE E IL MORIRE
SECONDO LA VISIONE SCIAMANICA
STRAMBINO

18, domenica
RUOTE DI LUCE
Giornata dedicata a SWADHISTHANA
CHAKRA
STRAMBINO

24 e 25, sabato e domenica
LE SETTE STELLE
MANIPURA CHAKRA
STRAMBINO

30, venerdì sera
DIWALI, LA FESTA DELLE LUCI.
STRAMBINO

NOVEMBRE

3, martedì sera
SCUOLA Bhole Baba
Gruppo Herakhan Baba

4, mercoledì sera
SCUOLA Bhole Baba
Gruppo Hairakandeswari Ma

7 e 8, sabato e domenica
LE POTENZIALITA' DEI MUDRA
STRAMBINO

14 e 15, sabato e domenica
CORSO IN MIRACOLI
STRAMBINO

21 e 22, sabato e domenica
REIKI CHIARA LUCE
Primo e secondo livello

28 e 29, sabato e domenica.
SUONI DI GUARIGIONE
STRAMBINO

DICEMBRE

4, venerdì sera
SERATA DI NATALE
STRAMBINO

DESCRIZIONE DEGLI EVENTI

BAGNI DI GONG

E' una giornata dedicata ad un'immersione nei suoni, dei Gong, per l'appunto. E' un'esperienza profonda e avvolgente, in cui le intense vibrazioni sonore del Gong attraversano il corpo fisico per raggiungere i suoi strati più profondi, favorendo sia i processi di rigenerazione che un profondo stato di rilassamento. Tutte le cellule del corpo verranno stimulate da questo bagno nei suoni, allo scopo di riportarle in uno stato di equilibrio e di armonia con tutto il resto dell'organismo, e da questo ne deriva la sensazione di leggerezza e benessere che si prova alla fine della pratica. Il bagno di gong agisce sul corpo fisico, ma anche sui corpi più sottili, portando effetti benefici a livello mentale, emotivo e spirituale, effetti che si possono apprezzare anche nei giorni successivi all'esperienza.

CHI KUNG

In cinese il termine Kung può essere tradotto come lavoro, attività che non perde la lena, applicazione di energia e pazienza, mentre la traduzione di Chi potrebbe essere energia, o Prana, Pneuma in greco, cioè la forza vitale, l'energia che fluisce in ogni cosa. Quindi è un'attività continua e paziente sull'energia che tutto permea e che fluisce in continuazione da Noi al Tutto e dal Tutto a Noi. Praticabile da chiunque e in qualunque luogo, dalla cima di una montagna ad una piccola stanza, non richiede nessuna preparazione fisica, né prestanza fisica, ognuno secondo la sua fisicità e respirazione può avvicinarsi a sentire e guidare il flusso del Chi che in noi scorre da sempre.

LE REALTA' NON ORDINARIE - IL MONDO DI SOPRA

Lo sciamanesimo è una pratica spirituale molto antica, conosciuta in varie parti del mondo. Sebbene la parola "sciamano" sia un termine siberiano che designa un guaritore spirituale, lo sciamanismo è stato praticato anche in Asia, Europa, Africa, Australia, Groenlandia, Nord e Sud America. Uno degli aspetti più interessanti del viaggio sciamanico è il principio della rivelazione diretta. La pratica di questo viaggio ci aiuta a superare il velo che separano il mondo visibile da quello invisibile e ad accedere ad informazioni che possono aiutarci in vari settori. Lo sciamanesimo ci insegna che tutto ciò che esiste è vivo ed ha uno spirito, e che siamo uniti alla terra e a tutte le forme di vita attraverso un legame spirituale. Come la fisica quantistica descrive un campo di energia attraverso cui tutti gli aspetti della realtà sono interconnessi e il tantra parla della Madre Shakti, così lo sciamanesimo parla di una rete vitale che connette qualsiasi cosa. Molti di noi sono spinti da un profondo desiderio di sperimentare nuovamente l'unità e superare il senso di isolamento. Durante i viaggi si fa esperienza diretta di comunicazione con tutte le forme della natura e della grande rete della vita.

LA MORTE E IL MORIRE SECONDO LA VISIONE SCIAMANICA

Come dice Don Juan, la morte cammina costantemente al nostro fianco e nessuno di noi può sapere quando sarà il momento in cui dovremo lasciare questa vita e cosa accadrà dopo. E' tuttavia un argomento interessante, anche se noi nutriamo una grande quantità di paure più o meno inconse per quel che riguarda la morte. Ma è proprio l'integrazione di queste paure che ci permette di apprezzare meglio quella che è la nostra vita e di farne un uso migliore. In questo seminario vengono trattati i temi che riguardano il punto di vista sciamanico sulla morte e le possibilità che lo sciamano ha di essere d'aiuto in questo contesto. Per accedere a questo seminario è necessario avere frequentato il Mondo di Sotto, il Mondo di Sopra e il Mondo di Mezzo.

RUOTE DI LUCE.

Giornata dedicata a Swadhisthana chakra e alle sue connessioni, in particolare con l'inconscio individuale e collettivo, essendo questo chakra il deposito di tutti i samskara, vale a dire le impressioni mentali riguardanti il passato. E' connesso anche all'acqua e alla luna, e questi sono gli argomenti che verranno trattati in questa giornata.

LE SETTE STELLE - MANIPURA CHAKRA.

Manipura significa "la città dei gioielli" ed è chiamato così poiché, essendo il centro del fuoco è luminoso come un gioiello e raggiante di vitalità ed energia. E' associato all'autostima, al potere personale, alla volontà e al dinamismo. E' in connessione, a livello fisico, con la digestione e il metabolismo del cibo e governa il funzionamento dello stomaco, del pancreas e della cistifellea. Se questo chakra non è in equilibrio niente di tutto questo funziona bene e possiamo avere problemi di vario tipo, dalla pigrizia al diabete, dalla depressione alla digestione lenta, all'obesità, eccetera. Portare in equilibrio questo centro significa vivere la vita con più energia e più sicurezza, tradurre i desideri in realtà e imparare che ognuno di noi è grande al proprio posto.

DIWALI. LA FESTA DELLE LUCI.

È una delle più importanti feste indiane e si festeggia nel mese di ottobre o novembre. Simboleggia la vittoria del bene sul male ed è chiamata "festa delle luci", durante la festa si usa infatti accendere delle luci (candele o lampade tradizionali). La leggenda associata alla festa è quella che tratta del ritorno del re Rama alla sua città, dopo 14 anni di esilio in una foresta. Il popolo della città, al ritorno del re, accese file (awali) di lampade (dipa) in suo onore: da qui il nome Dipawali o, più semplicemente, Diwali. I festeggiamenti per Diwali si protraggono per cinque giorni nel mese indù di ashwayuja, che solitamente cade tra ottobre e novembre. Rappresenta l'occasione di rinsaldare i legami con familiari e amici e, a volte, anche l'inizio dell'anno.

LE POTENZIALITÀ DEI MUDRA (Seminario accreditato da Jay Ma)

La parola sanscrita mudra può significare sia "gesto, che "sigillo" o "atteggiamento". I mudra sono una combinazione di movimenti fisici sottili che ci permettono di ritrovare la nostra centratura emozionale e di aumentare la nostra concentrazione. Possono coinvolgere tutto il corpo oppure essere semplici posizioni delle mani, tuttavia sono pratiche superiori che portano al risveglio dei prana e dei chakra, e che sciluppiano una consapevolezza molto sottile.

REIKI UNIVERSALE CHIARA LUCE

Il Reiki, che significa Energia Vitale Universale, è un sistema per incanalare e trasmettere questa pura energia attraverso le mani. Questa energia, usata nei trattamenti per noi o per gli altri, agisce in modo benefico sulla persona che la riceve e lavora per portare armonia ed equilibrio ad ogni livello: fisico, emotivo, mentale e spirituale. Il Reiki universale riunisce i tre metodi Reiki attualmente più diffusi: metodo Usui (dal nome del monaco che lo ha riscoperto), Reiki tibetano (che origina dal Buddismo tibetano) e Karuna Reiki (Karuna è un termine sanscrito che significa compassione).

SUONI DI GUARIGIONE (Seminario accreditato da Jay Ma)

Lo yoga è un'integrazione armoniosa di corpo, mente e spirito. Per conseguire questo obiettivo lo yoga dispone di molte tecniche psicofisiche, tra cui quelle del Nada yoga, lo yoga del suono, che unisce il suono all'energia e permette di raggiungere l'integrazione della personalità, la focalizzazione della mente e il nutrimento dei nostri corpi sottili. Le note musicali e i mantra possono influenzare i chakra (centri di energia) e ridare equilibrio emotivo. La musica è stata sempre un mezzo molto potente per l'espansione della consapevolezza, per liberare le tensioni emotive e per indurre ad uno stato di tranquillità e rilassamento. Con la combinazione dei mantra e della musica abbiamo una pratica che si chiama Kirtan, potente mezzo per la concentrazione e per il risveglio della Bhakti, l'amore trascendentale. Il kirtan fa parte del Mantra yoga, infatti letteralmente significa "la ripetizione continua di un mantra". Questo tipo di yoga viene citato in antiche scritture tantriche ed è un sentiero lungo il quale il praticante utilizza le vibrazioni sonore per poter espandere la consapevolezza. I mantra sono stati tramandati in sanscrito, lingua considerata sacra e di cui è stato detto che è il linguaggio base da cui sono originate la maggior parte delle nostre lingue odierne.

LEZIONI DI YOGA

STRAMBINO - Lunedì dalle 11 alle 12,30

CIGLIANO - Giovedì dalle 18 alle 19,30 Lunedì dalle 21 alle 22,30

SAN GIORGIO - Giovedì dalle 18,30 alle 20,00

CALENDARIO DELLE LUNE 2026

GENNAIO	3 - 18	APRILE	2 - 17	LUGLIO	14 - 29	OTTOBRE	10 - 26
FEBBRAIO	1 - 17	MAGGIO	1 - 16 - 31	AGOSTO	12 - 28	NOVEMBRE	9 - 24
MARZO	3 - 19	GIUGNO	15 - 30	SETTEMBRE	11 - 26	DICEMBRE	9 - 24