



HOLOS YOGA E SALUTE

Institute

Ass. Culturale

LA FILOSOFIA DEI KLESHA

APPROCCIO ESPERIENZIALE: COME ATTUTIRE LA SOFFERENZA UMANA

Con la filosofia, o meglio ancora con la psicologia dei Klesha, Patanjali fa un'analisi delle cause della sofferenza e della inquietudine umane e indica il modo in cui queste cause possano essere rimosse o perlomeno attutite. Per intraprendere un lavoro sui Klesha, sia esso per noi stessi, come insegnanti che, per proporlo ai nostri discenti, dobbiamo essere consapevoli che una conoscenza solo di tipo intellettuale non basta. Essi non si manifestano solo in forma visibile, ma hanno una radice inconscia molto potente. Per attenuarli è necessario riconoscere come agiscono nella nostra vita, poi attraverso la Pratica, iniziare a fare esperienza di quel silenzio interiore nel quale possiamo realmente cominciare a percepire il nostro Vero Sé. In un'epoca come la nostra, in cui i klesha sembrano imperversare, una rilettura in chiave moderna ed una pratica conseguente, diventano più che mai necessarie per chi vuole intraprendere il cammino dello yoga. Lo scopo è alleviare il carico di sofferenza che oggi più che mai l'essere umano porta con sé e produce intorno a sé

CONDUTTRICE: MARISA GUSSONI

Domenica 9 febbraio h. 9.30-18.30

SEMINARIO DI APPROFONDIMENTO E POST-FORMAZIONE PER INSEGNANTI YOGA

Info: 3396331154