

“CURARSI CON LA MUSICA”

secondo l'antica filosofia Vedica

a cura del Maestro

Krishna Dās

- Il Potere del Mantra - Nada/Mantra Yoga - Lo Yoga dell'Energia - Jnana Yoga

PROGRAMMA

2 - 3 Marzo 2019

- Introduzione al percorso dell'individuo dalle origini ad oggi, attraverso lo studio e la sperimentazione dei codici di conoscenza contenuti nel suono e nella vibrazione primordiale.
- Tecniche dei suoni e delle vibrazioni trascendentali come pratica del “risveglio interiore”.
- Pratiche di rilassamento e meditazione tramite i Mantra Sanscriti e Tibetani con lo scopo di attivare processi di purificazione dei centri energetici a favore del benessere psicofisico.
- Esperienze di contatto con le energie del corpo sottile e dei Chakra - “Lo Yoga dell'Energia”.
- Pratiche di rilassamento e meditazione tramite l'ascolto delle “Melodie Trascendentali”.

**- 02/03 ore 21.15 - Concerto di Musica Antica dell'India (Shanty Raga) - Melodie di Pace
- Recitazione e Canto collettivo di Mantra a beneficio di tutti presenti**



Krishna Dās è maestro di Sitar e di altri strumenti musicali dell'India, vive da quarant'anni tra l'Himalaya e l'Occidente. Ha partecipato come relatore a simposi internazionali di Yoga, Psicologia e Musico-Terapia, autore di libri, film e svariati album musicali.

*Membro del Consiglio Mondiale dello Yoga - Consigliere dell'European Yoga Federation -
Coordinator International Relations of World Movement for Yoga and European Yoga Federation
- Ambassador of Peace of The World Community of Indian Culture & Traditional Disciplines
- President of World Movement for Indian Fine Arts - Master of Indian Classical Music
- Master of Nada/Mantra Yoga*

Molto apprezzato sia in India che in Europa ove tiene concerti e seminari per sei mesi all'anno, ha dedicato la sua vita alla musica in cui sa infondere profondo senso di gioia e di incanto interiore. Il Maestro Krishna Dās da anni compone musica trascendentale, «musica dell'anima» con lo scopo di portare l'ascoltatore in profondo stato di rilassamento e meditazione, raggiunti attraverso Mantra e Nāda Yoga - “Lo Yoga dell'energia”. Mantra e Nāda Yoga: sono due aspetti dello Yoga che ci informano di tecniche dei suoni e delle vibrazioni trascendentali nate in India più di 5000 anni fa dai «Veda» che sono considerati i padri dello Yoga. Questo tipo di pratiche portano all'individuo una condizione ottimale per quanto riguarda l'equilibrio psicofisico. I suoni e le vibrazioni trascendentali hanno la capacità di agire sulle energie del corpo sottile dell'essere vivente, in modo particolare dell'essere umano, portandolo a contatto con il proprio sé.

La medicina occidentale ha confermato le molteplici proprietà terapeutiche di questo tipo di pratiche sonore adottate da Krishna Dās, chiamandole con il termine di «musico-terapia»

Il Maestro Krishna Dās in anni di permanenza in India è stato allievo di grandi Maestri spirituali ed artistici. In particolare ha ricevuto la sua iniziazione artistica dal grande Maestro Pandit Ravi Shankar. (Per ulteriori informazioni visitate il sito: www.krishnadas.it)

- **Presso:** Centro Yoga l'Albero della Gioia Via Diano Calderina 1 int 9 Imperia
- **Orari:** 2 Marzo - dalle ore 15.30 alle ore 19.00 - Concerto ore 21.15
3 Marzo - dalle ore 09.30 alle ore 13.00
- **Cosa portare:** indumenti comodi, un tappetino per le pratiche, un cuscino, una copertina.

Per informazioni e iscrizioni:

335 8309142

e-mail: claudiayoga@libero.it - www.yogaimperia.it