

SEMINARIO YOGA RATNA con
Michela Staurini

Abbigliamento comodo e calze, il tuo materassino, un cuscino e una copertina, per i momenti di rilassamento, è tutto ciò che ti servirà per partecipare a questo seminario aperto a tutti, principianti e non, di Yoga Ratna.

<<Yoga Ratna, il gioiello dello yoga, è il metodo ideato dalla Maestra Gabriella Cella. Una via di ricerca nata dalla sua esperienza quarantennale. Rispetta le fonti classiche dell'Hatha Yoga ma pone una particolare attenzione all'esperienza personale del praticante. Punto di forza dello Yoga Ratna è l'intuizione che alla base dell'efficacia dello Yoga ci sia la potenza e la forza empatica del simbolo. Questa intuizione apre una nuova via e un canale privilegiato di comunicazione con gli aspetti più profondi della nostra interiorità.

Nel "gioiello dello yoga" troviamo molte asana costruite dalla sua fondatrice, posture inedite per sperimentare la potenza di un simbolo, il "cuore pulsante" della pratica Yoga Ratna.

Il metodo Yoga Ratna è poesia, armonia ed eleganza. Un viaggio da vivere con il corpo. Diventiamo mille forme diverse per trasferire dentro di noi la forza simbolica di ogni asana. Un percorso di benessere psico-fisico, di trasformazione e crescita personale nel rispetto dei tempi, limiti e ritmi di

*ogni individuo.>>
<http://www.yogaratna.it/yoga-ratna/>*

**"Possa lo yoga risvegliare
l'energia che sta dentro di
noi per portarla in superficie e
illuminare il mondo"**

Gabriella Cella

Michela Staurini: insegnante di Yoga Ratna (Yoga Ratna il gioiello dello yoga, metodo ideato dalla Maestra Gabriella Cella). Operatrice Shiatsu, Master in Neuroscienze, Mindfulness e pratiche Contemplative Unipi, Istruttore di protocolli basati sulla Mindfulness e sulle pratiche contemplative.



Un viaggio tra i 5 elementi attraverso lo Yoga Ratna "Lo Spazio" di Elena Fossati

Photo by Dewang Gupta on Unsplash

Dove: "Lo Spazio" di Elena Fossati, Via Montello 14B, Bovisio Masciago MB -zona stazione trenord-

Quando: sabato 31 ottobre 2020 dalle 14:30 alle 17:30 (con pausa tisana)

Costo: €35,00. Conferma di presenza entro il 17 ottobre: info@lospazio.org
tel. 3288339173

Per rispetto al DPCM massimo 8 partecipanti.

www.lospazio.org