

# Corso di Yoga Tantrico

## Il corpo come porta d'accesso alla coscienza

con Federica Leonardi

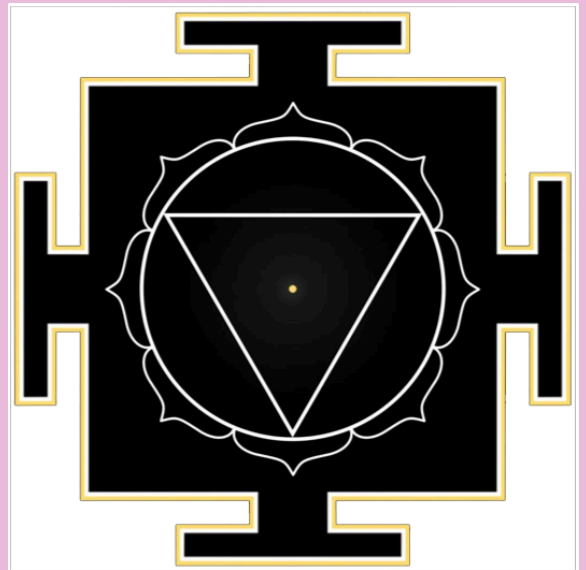
**Da venerdì 12 ottobre a venerdì 14 dicembre**  
*tutti i venerdì dalle 13:15 alle 14:45*

**10 lezioni - Costo €100**

*Il mentale e il corpo sono una sola ed unica cosa.*

*Quando la colonna vertebrale si raddrizza, è il modo di pensare che si libera. Un corpo libero, aperto, senza difese, suggerisce un mentale senza appoggio né fondamenta*

E. Baret



Il corpo, come porta d'accesso alla coscienza, viene sondato nella lentezza dell'ascolto attraverso i suoi suoni, i ritmi e le vibrazioni. Gli asana tenuti a lungo, ci lasciano il tempo di comprendere naturalmente i nostri funzionalismi. Senza appropriazione psicologica di ciò che emerge, semplicemente ci apriamo alla conoscenza di noi. Il corpo in questa tradizione è ciò che è percepito: è una sfumatura, una consistenza, una qualità, una direzione. Il corpo è una totalità da studiare con stupore e precisione, comprende tutta la nostra storia. La vacuità, il lasciare la presa sono il cuore della pratica. La liberazione dagli schemi fisici e psicologici che ci ingabbiano avviene senza essere ricercata, nella resa al non voler fare.

**Per iscriversi**

**Mail:** [info@yogaincentro.it](mailto:info@yogaincentro.it) **Tel:** 328-966 0501