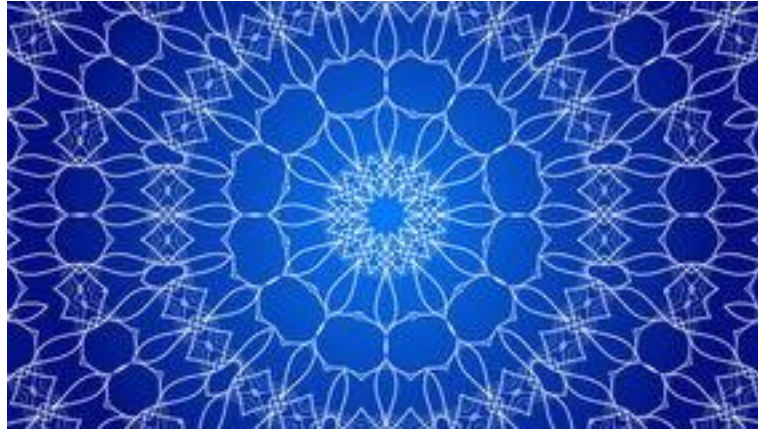


Lo Yoga dei due secondi

Fosfenismo e Yoga Kundalini



Domenica 18 Febbraio

Lo yoga dei due secondi è uno strumento facile e accessibile a tutti per equilibrare velocemente il proprio sistema psicofisico. Utilizziamo la luce emessa da particolari lampade, oppure quella del sole. Agiamo ad un livello molto profondo per stimolare in modo fisiologico ed efficace le cosiddette "capacità sottili", da sempre appannaggio di pochi. L'obiettivo è trasformare la luce in energia mentale. In questa occasione vedremo le basi del lavoro con la luce: formazione del fosfene (macchia che persiste sulla retina a seguito dell'esposizione a una fonte luminosa), ritmi, convergenza oculare, dondolamenti e tensioni statiche. Questo incontro è consigliato a tutti i praticanti di Yoga e meditazione e in particolare al gruppo di "temerari" che aspetta il sorgere del sole sull'altopiano di Givoletto.

(<http://yugki.altervista.org/yoga-dei-due-secondi.html>)

Torino, c.so Vigevano 48 c/o Spazio Up

<i>10.00 -12.00</i>	<i>Yoga dei due secondi; Yoga Kundalini e Fosfenismo</i>
---------------------	--

Obbligo di prenotazione. Contributo partecipazione al seminario: 15€

Egidio 338 8375671 egidio.minichini@hotmail.it www.aikido-yoga.it