

“DANZIAMO LA PROSPERITA’”

con

SHAKTI DANCE

LO YOGA DELLA DANZA

(con Jasbir)

La focalizzazione della mente e l'uso del respiro, caratteristico dello Yoga, vengono abbinati alla dinamicità della Danza.

La Shakti Dance lavora per sviluppare un'armonia interna e grazia nel movimento.

Riduce lo stress e la tensione, rilasciando e rilassando i blocchi fisici, mentali e sottili, e nel contempo stimola e libera la forza vitale.

Delicatamente apre e riequilibra le sottili correnti vitali (meridiani/ nadi) nel corpo, attraverso la fusione armoniosa di asana (posizioni yoga), differenti stili di danza, tecniche di respiro, coordinazione ritmica, concentrazione mentale e mantra.

Lo scopo è di concedere flessibilità e fluidità al movimento del corpo attraverso il ritmo e la musica e a liberare le energie.

In queste due ore vorrei Danzare insieme a voi la prosperità attraverso la Shakti dance, in onore della Dea Lakshmi, la dea che porta la prosperità.

Lakshmi come Dea della ricchezza manifesta 8 Aspetti:

Adi Lakshmi — abbondanza di amore; Dhanya Lakshmi — abbondanza di cibo; Dhairya Lakshmi — abbondanza di coraggio; Gaja Lakshmi - elefanti, simbolo di ricchezza; Santana Lakshmi — abbondanza di progenie; Vijaya Lakshmi - abbondanza di vittorie; Vidya Lakshmi — abbondanza di conoscenza; Dhana lakshmi - abbondanza di denaro.

Info.: abiti comodi e del colore che sentite sia in sintonia con voi, portare un foulard, un fiore ed un sorriso!!

AVVISARE PER LA PRESENZA!

**INFO PER MAPPA: www.yogatman.it
tel.: 338.4239680 jasbirkauryoga@yahoo.it**