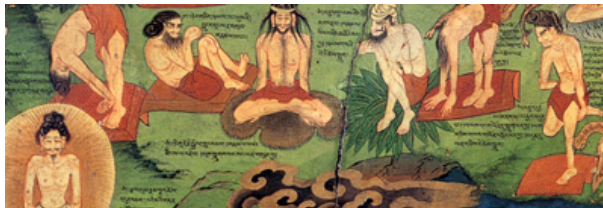




mercoledì 3 marzo
ore 18.00
presso Namdeling
(Comunità Dzogchen Napoli)



introduzione allo Yantra Yoga

Lo **Yantra Yoga** è un antico sistema di yoga tibetano basato su movimenti, posizioni del corpo, esercizi di respirazione e metodi di concentrazione che mirano ad **armonizzare la propria energia**, permettendo alla mente di raggiungere uno stato calmo e rilassato. Trasmesso nell' VIII° secolo dal Maestro Vairochana e diffuso in occidente da **Chögyal Namkhai Norbu** nei primi anni settanta come metodo importante per integrare corpo, energia e mente del praticante secondo l'essenza degli insegnamenti dello **Dzogchen**.

info: *Fabiana Esca*: 392 179 55 26

Namdeling

Via Ponti Rossi 113/H

www.dzogchennapoli.org

cerca Namdeling su google maps