



# Mantra Sādhāna

sabato e domenica 22-23 aprile 2023

con Grazia Ugazzi

IL MANTRA È una vibrazione di tipo particolare. Il Sāṃkhya ci dice che è una vibrazione della manifestazione nella forma di TANMĀTRA, sono le vibrazioni fondamentali degli elementi di base: aria, acqua, fuoco, terra e etere.

Ogni mantra ha la sua vibrazione che parte dalla combinazione di questi elementi di base con la connessione agli organi di senso, con il mantra accediamo ai processi di trasformazione.

È il concetto di MANTRA JAPA. La pratica di mantra ci aiuta a cambiare la vibrazione nel nostro corpo, con vibrazioni più positive, di guarigione. La parola NYĀSA significa collocare e si riferisce a una grande componente della pratica di Mantra in cui il praticante tocca contemporaneamente varie parti del corpo pronunciando un mantra o un bija (radice) mantra.

Esistono molti tipi di nyāsa, alcuni dei quali sono molto complessi ed elaborati. Noi utilizzeremo i più semplici per iniziare questo particolare studio.

Seguendo il concetto vedico che il suono cambia la vibrazione, faremo uno studio su alcuni MANTRA, utilizzati per la pratica personale con l'applicazione ed uso dei relativi NYĀSA.

OBIETTIVI SPECIFICI SONO L'APPROFONDIMENTO DI:

- TEORIA SUI MANTRA
- ESPERIENZA DI MANTRA YOGA e NYĀSAMANTRA

Grazia Ugazzi (Sw.Adishakti Sarsawati) yoga Acharya - Insegnante Yoga dal 1998 e Yoga Acharya continua la sua costante ricerca nello studio dello Yoga, frequentando e corsi di approfondimento con i più importanti maestri di yoga indiani ed europei. Dal 2004 ha fondato e si occupa di insegnamento e formazione insegnanti Yoga, presso il 'Centro Yoga IL LOTO BLU' di Verbania.

## orari

- Sabato ore 9,00 -17,00
- Domenica ore 9,00-13,30

## dove

Ashram di Villa S.Secondo  
-Asti-

## info & iscrizioni

- Grazia Ugazzi  
+39 349 1441784
- info@illotoblu.it

evento accreditato



attività inclusa nel corso di Formazione Insegnanti Yoga TTC 400 e  
aperta anche ai Soci interessati all'argomento