



COMUNICATO STAMPA

Salute, pace e relax: domenica 1 dicembre “Benessere in gioia” a Caltanissetta

*Dalle 10 alle 20 alla Biblioteca comunale "Luciano Scarabelli" in corso Umberto I
Yoga, meditazione, danza, ayurveda, angolo bio e attività per bambini. Ingresso gratuito*

Un'intera giornata dedicata al benessere di corpo, mente e spirito. Si terrà domani, domenica 1 dicembre, a Caltanissetta, dalle 10 alle 20 alla Biblioteca comunale "Luciano Scarabelli" (corso Umberto I, 88), la manifestazione "Benessere in gioia", organizzata dalle associazioni culturali Sahaja Yoga Sicilia ed EmozYogArte, in collaborazione con "AzzarolaBio". **L'ingresso è gratuito.** Per informazioni: 320.1146581 e 347.3347944.

Nutrito **il programma**, che si svolgerà in contemporanea in due spazi diversi. La sala "Ganesha" sarà riservata dalle 10 alle 12.30 alle attività di "GioColoriamo e Yoga per i bambini", mentre dalle 16,30 alle 18 farà da cornice alla performance interattiva "Danza e movimento spontaneo (over 16)". La sala "Lakshmi", nel frattempo, ospiterà un "Angolo Bio" (dalle 10 alle 18) e un "Angolo Ayurveda" (dalle 11.30 alle 13 e dalle 16 alle 18), per poi essere teatro della sessione conclusiva della kermesse: "Meditazione e musica indiana con la Trigunàcria Joy Orchestra". Saranno proposte particolari scale musicali che mirano a "ripulire" e fare "vibrare" i centri energetici sottili (*chakras*) per raggiungere uno stato di equilibrio a livello fisico, mentale ed emozionale. Verranno quindi eseguiti alcuni canti tradizionali orientali (*bhajans*), riarrangiati in chiave acustica e caratterizzati da un mix di percussioni e melodie capaci di infondere gioia e benessere in chi le ascolta.

Sahaja Yoga (dal sanscrito, "yoga spontaneo") è un metodo di meditazione scoperto nel 1970 da Shri Mataji Nirmala Devi (Chindawara, India 1923 - Genova 2011), due volte candidata al premio Nobel per la Pace, considerata da molti come il più importante guru della storia della spiritualità. Oggi lo "yoga spontaneo" è diffuso in oltre cento Paesi del mondo, è promosso da una Fondazione internazionale che ha sede in Italia (a Cabella ligure, Alessandria) e dall'associazione di promozione sociale *Vishwa Nirmala Dharma*, riconosciuta dal ministero del Lavoro e delle Politiche sociali. Recentemente è stato scelto come **partner ufficiale** del "Centro per la Pace" dell'**Unesco** (www.unescocenterforpeace.org/partners/): "Se non c'è pace dentro di noi – si legge nelle motivazioni – come possiamo sostenere la pace globale?".

L'associazione culturale no profit Sahaja Yoga Sicilia ha sede a Palermo in via Gesù e Maria al Papireto 1, ed è presente a Catania, Agrigento, Trapani e Caltanissetta. Per ulteriori informazioni sui corsi gratuiti di meditazione consultare il sito web Sahajayogasicilia.it e la pagina facebook Facebook.com/pages/Sahaja-Yoga-Sicilia/126726640732660. Nel capoluogo nisseno gli incontri di svolgono nella sede dell'associazione "EmozYogArte", in via Libertà 114, che propone massaggi ayurvedici, tango argentino e danze popolari (info: 320.1146581).

Palermo, 30 novembre 2013

Info: 339.6319454