



Associazione culturale
Sahaja Yoga Sicilia

COMUNICATO STAMPA

Al via due corsi di Sahaja Yoga a Palermo

Mercoledì 14 gennaio alle 17 in via Littore Ragusa 30 (zona Statua)

e giovedì 15 alle 18 in vicolo Gesù e Maria al Papireto

*Meditazione, benessere e relax: **gli incontri sono settimanali e gratuiti***

Partono due nuovi corsi di **Sahaja Yoga** a Palermo. Dal 14 gennaio sarà possibile provare il metodo di **meditazione e benessere** oggi diffuso in oltre cento Paesi del mondo e scelto come partner ufficiale dall'**Unesco "Center for Peace"**. Gli incontri settimanali si terranno tutti i mercoledì alle 17, nei locali in via Littore Ragusa 30 (vicino piazza Vittorio Veneto), e ogni giovedì alle 18 nella sede in via Gesù e Maria al Papireto (traversa di via Pirriaturi). “Con alcune semplici tecniche - spiegano gli organizzatori - i partecipanti potranno sperimentare quel processo spontaneo che prende il nome di 'Realizzazione del Sé', e purificare i propri centri d'energia interiore (*chakras*) per raggiungere pace e armonia a livello fisico, mentale ed emozionale”. I corsi sono **interamente gratuiti** e termineranno a fine marzo. Per ulteriori **informazioni** chiamare il 320.3828115 o il 349.7952094, scrivere un'e-mail a info@sahajayogasicilia.it o consultare il sito web Sahajayogasicilia.it e la pagina facebook [SahajaYogaSicilia](https://www.facebook.com/SahajaYogaSicilia).

I corsi sono settimanali, durano circa un'ora, e fanno luce sul **sistema energetico "sottile"** dell'essere umano: come funziona, come riportarlo in equilibrio, come fortificarlo, come “nutrirlo”. Si praticano semplici meditazioni che aiutano a trovare pace e benessere e a stare qualche minuto senza pensieri, completamente rilassati e ricaricati dalla propria energia interiore, nota in sanscrito come “Kundalini”. Allo stesso modo si imparano **facili tecniche**, con l'aiuto anche degli elementi naturali (terra, fuoco, acqua e aria), per ripulire i centri energetici (*chakra*) e riportarli in equilibrio. “Il benessere è interiore - continuano dall'Associazione Sahaja Yoga - se stiamo bene dentro, stiamo bene anche fuori. E viviamo meglio”.

Sahaja Yoga (dal sanscrito, “yoga spontaneo”) è un metodo unico di meditazione scoperto nel 1970 da Shri Mataji Nirmala Devi (Chindawara, India 1923 - Genova 2011), 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 da varie associazioni nazionali in tutti e cinque i continenti. Recentemente è stato scelto come **partner ufficiale del “Centro per la Pace” dell'Unesco** (<http://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 ad Agrigento, Catania e Caltanissetta. Per ulteriori informazioni sui corsi gratuiti e gli incontri di meditazione consultare il sito web Sahajayogasicilia.it e la pagina facebook [Sahaja-Yoga-Sicilia](https://www.facebook.com/Sahaja-Yoga-Sicilia).

Palermo, 13 gennaio 2015

Info: 339.6319454