



Associazione culturale
Sahaja Yoga Sicilia

COMUNICATO STAMPA

Trapani, al via corso di Sahaja Yoga a Paceco

*Giovedì 23 maggio alle 20 al Centro diurno anziani, in via Seniazza
Meditazione, benessere e relax: gli incontri sono settimanali e gratuiti*

Meditazione, benessere e relax: parte un nuovo corso di Sahaja Yoga a Paceco (Trapani). Dal 23 maggio tutti i giovedì alle 20 al Centro diurno anziani, in via Seniazza, sarà possibile provare il metodo di meditazione oggi diffuso in oltre cento Paesi del mondo e scelto come partner ufficiale dall'**Unesco "Center for Peace"**. “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”. Gli incontri sono **interamente gratuiti**. Per ulteriori informazioni chiamare il 377.2079376, scrivere un'e-mail a info@sahajayogasicilia.it o consultare la pagina Facebook [Sahaja-Yoga-Sicilia/](https://www.facebook.com/Sahaja-Yoga-Sicilia/).

Il corso è settimanale, dura circa un'ora, e fa luce sul **sistema energetico "sottile"** dell'essere umano: come funziona, come riportarlo in equilibrio, come fortificarlo, come “nutrirlo”. Si praticano brevi 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 **semplici 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), 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 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 Catania, Agrigento, Caltanissetta e Trapani. Per ulteriori informazioni sui corsi gratuiti e gli incontri di meditazione consultare il sito web Sahajayogasicilia.it/.

Palermo, 22 maggio 2013

Info: 339.6319454