



Associazione culturale
Sahaja Yoga Sicilia

COMUNICATO STAMPA

“Estate tranquilla” a Caltanissetta Si parte oggi con Sahaja Yoga

*Venerdì 6 settembre alle 18 il via con musicoterapia, meditazione, benessere e relax
La manifestazione fino a mercoledì 18 all'area archeologica Palmintelli*

Musicoterapia, meditazione, benessere e relax. Si apre oggi, venerdì 6 settembre, con le attività di Sahaja Yoga la manifestazione “Estate tranquilla” in programma nei prossimi giorni a Caltanissetta. Durante l’incontro gratuito, che prenderà il via alle 18 all’area archeologica Palmintelli, sarà possibile sperimentare alcune semplici tecniche per ritrovare pace e armonia e stare qualche minuto senza pensieri, completamente rilassati e ricaricati dal benefico nutrimento della propria energia interiore. Si praticherà una breve meditazione, accompagnata dall’ascolto di particolari scale musicali che mirano a “ripulire” e fare “vibrare” i centri energetici sottili (*chakras*). “I partecipanti potranno provare quel processo spontaneo che prende il nome di 'Realizzazione del Sé' - spiegano dall’associazione **Sahaja Yoga Sicilia** - per raggiungere uno stato di equilibrio a livello fisico, mentale ed emozionale”. Non si utilizzano particolari posizioni yoga (*asana*) ma basta stare seduti comodi e lavorare sulla propria energia interiore. Si potrà inoltre assistere all’esecuzione di alcuni canti tradizionali indiani (*bhajans*), riarrangiati in chiave acustica e caratterizzati da un mix di percussioni e melodie capaci di infondere gioia e benessere in chi le ascolta.

“**Estate Tranquilla**” continuerà fino a mercoledì 18 settembre con una serie di attività interamente gratuite, organizzate in collaborazione con le palestre e le scuole di ballo della città. Tra queste, il tango argentino (esibizione sabato 7 alle 19,30 e stage domenica 8 alle 18, con Camillo Rizzo e Ausilia Martorana), la danza popolare (stage il 7 e l’8 con Roberta Parravano) e la *pizzica* (stage domenica 15 alle 18, con Josephine Giadone), curati dal gruppo “Ccu 'i pedi di fora”. La kermesse è promossa dal Parco archeologico di Sabucina e Capodarso, e sostenuta dalla “Uno@Uno Differenziata” in collaborazione con l’Oasi della Cultura e la Soprintendenza ai Beni Culturali di Caltanissetta. Previsti inoltre zumba, hip hop, danza caraibica e moderna, pilates, *group cycling*.

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** (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 (al centro “EmozYogArte”, in via Libertà 114). Per ulteriori informazioni sui corsi gratuiti e gli incontri di meditazione consultare il sito web Sahajayogasicilia.it e la pagina facebook Facebook.com/pages/Sahaja-Yoga-Sicilia/126726640732660.

Palermo, 6 settembre 2013

Info: 339.6319454