

# EVENTI KAGYU ITALIA

## PRANAYAMA - LA SCIENZA YOGA DEL RESPIRO

# 12 maggio 2012

### Armonia e salute di corpo e mente

Così come il fuoco purifica la pepita d'oro dalle scorie, allo stesso modo, il calore del pranayama purifica il corpo e la mente.

Così il prana fluisce liberamente aprendo la porta ad esperienze di pace, amore e compassione.

In questi incontri praticheremo sette esercizi di pranayama preceduti da un ciclo di posture yoga antireumatiche. Accompagneremo il nostro viaggio con la recita di mantra e meditazione di consapevolezza

### PROGRAMMA

**Sabato 12 maggio 2012**

mattina 09:30 – 13:00

pomeriggio 14:30 – 18:00

Il corso si terrà presso:

**PORTA DI LEGNO Via Santa Maria Assunta, 48 - Padova (zona Guizza).**

Si prega di comunicare la propria adesione entro il 30 aprile.

**PER AVERE ULTERIORI  
INFORMAZIONI RIVOLGERSI A:**

349.36.50.969 Chiara E.  
338.91.61.574 Chiara M.  
339.201.47.76 Giulio

### OFFERTA SUGGERITA

L'offerta suggerita è di 40 €.

Tutto il ricavato sarà devoluto per sostenere le spese della visita in Italia il prossimo luglio di Ringu Tulku Rinpoche

Sarà possibile acquistare una dispensa dedicata al pranayama  
si consiglia di portare una stuoia, una piccola coperta, un cuscino ed abiti comodi

## CARLO DONINI

Carlo Donini ha 50 anni. Pratica la meditazione dal 1984 frequentando regolarmente il monastero buddhista-tibetano del Lama Tai Situ Rinpoche, in India.

Dal 2000 pratica hatayoga e pranayama secondo la tradizione di Swami Ramdev. Nel 2006 ha svolto in India il tradizionale ritiro di 3 anni di meditazione e yoga secondo la scuola tibetana sotto la guida del Lama Ringu Tulku Rinpoche.

Dal 2010 ha iniziato i gruppi di meditazione DHARMAKARUNA e di yoga YOGAKARUNA. Per contattare l'insegnante:

dharmayogakaruna@gmail.com

