

CENTRO YOGA EDEREL MASSAFRA

La parola **YOGA** in sanscrito, l'antica lingua dell' INDIA, significa “ Unione”.

Indica un particolare stato interiore che ciascuno di noi può realizzare in cui ci si sente “uniti alla vita”, felici in pace con tutto ciò che ci circonda.

Lo Yoga indica uno stato interiore speciale, straordinario, unico, in cui questa sensazione di unione, di integrazione, di completezza pervade ogni parte di noi, ogni cellula del nostro essere.

Questa realizzazione è accompagnata, quasi si fonde, con esperienza di gioia profonda, di pace, armonia, serenità e amore.

Lo Yoga dunque è lo stato dell'essere, uno stato che si ottiene e si raggiunge dopo aver fatto un percorso, dopo aver seguito un processo, una via; è uno stato interiore di grande ed immensa gioia che nasce da un profondo senso di completezza e realizzazione.

Lo Yoga è una disciplina, una scienza, il cui fine è di far raggiungere al praticante uno stato interiore speciale e straordinario.

Con la pratica costante dello Yoga potrai raggiungere tanti benefici:

- Maggior equilibrio e senso di benessere.
- Superamento di tensioni e stress.
- Aiuto e supporto per alcune problematiche psicologiche come ansia e depressione.
- Maggior consapevolezza delle azioni e dei loro effetti.
- Maggior consapevolezza delle emozioni.
- Aumenta la capacità di canalizzare, e indirizzare le emozioni.
- Maggior concentrazione.
- Maggior forza di volontà.
- Visione più ampia dei problemi e della vita stessa.
- Chiarezza interiore e sviluppo dell'intuizione.
- Profondo senso di gioia, pace e armonia.

Responsabile Nazionale discipline Olistiche

Maestro L'Erede Pietro