

**Da venerdì 23 a domenica 25 marzo 2007**

**Pulire il corpo, purificare la mente, riconoscere l'essenza:  
Risorgere.**

**Seminario di Kundalini Yoga, meditazione, autocura  
e Sat Nam Rasayan**

*Secondo gli insegnamenti di Yogi Bhajan*

*La vita non ci è stata data per vivere in una routine.*

*Ci è stata data come un destino.*

*Ci è stata data perché noi ne facciamo esperienza.*

*Ogni giorno dobbiamo morire e sperimentare quella morte.*

*Ogni giorno dobbiamo rinascere e sperimentare la resurrezione.*

*(Yogi Bhajan)*

Attraversiamo insieme la porta dell'equinozio di primavera, il momento di capacità massima di purificazione del corpo, e di trasformazione delle energie sottili da un livello a un altro.

Attraverso l'antichissima scienza sacra del Kundalini Yoga e della meditazione liberiamo canali dimenticati o bloccati, entriamo in contatto con nuovi aspetti e approcci inediti della nostra vita.

Ci autocuriamo con il massaggio Kundalini, e ci apriamo a una percezione più profonda del corpo e delle emozioni.

L'arte curativa del Sat Nam Rasayan ci condurrà nello spazio sacro della cura dell'altro attraverso la coscienza meditativa.

Le conduttrici, Sangeet Kaur e Patwant Kaur (Paola Zanuso), sono insegnanti certificate di Kundalini Yoga e Sat Nam Rasayan che insegnano nei loro Centri da anni rispettivamente a Milano e Verona.

Il contesto è un monastero carmelitano del 1400, luogo di grande pace e preghiera, immerso negli uliveti e giardini del Lago di Garda

Il menù sarà vegetariano.

Consigliamo di prepararsi al processo di autoguarigione con qualche giorno di dieta a base di vegetali crudi, frutta e cereali integrali.

**Il Carmine**

**Lago di Garda**

**Via Fontanamonte 1 - San Felice del Benaco (BS),  
Autostrada Uscita Desenzano del Garda, direzione Salò**

## PROGRAMMA

Segreteria e accomodamento nelle camere ore 15.30 di venerdì 23 Marzo

Inizio Workshop: ore 17 di venerdì 23 Marzo

Fine: ore 16 di domenica 25 Marzo

Schema orientativo del programma giornaliero:

### VENERDI 23 Marzo

Ore 17 introduzione Kundalini Yoga e meditazione

Ore 19 cena

Ore 21 meditazione

### SABATO 24 Marzo

Ore 4 -6 (facoltativo) Sadhna nelle ore d' Ambrosia

Ore 8 colazione

Ore 9-12 Kundalini Yoga, massaggio e Meditazione

Ore 12.30 pranzo

pausa

Ore 16-18.30 Sat Nam Rasayan e Meditazione

Ore 19 cena

Ore 21 Meditazione serale

### DOMENICA 25 Marzo

Ore 4 -6 (facoltativo) Sadhna nelle ore d' Ambrosia

Ore 8 colazione

Ore 9 -12 Kundalini Yoga, massaggio e Meditazione

Ore 12 pranzo

pausa

Ore 14 -16 Sat Nam Rasayan e Meditazione

Costi del workshop

**Entro l'8 marzo 260 euro**

Iscizioni successive 300 euro

Comprensivi di pernottamento in camere con bagno e pasti

(se qualcuno ha bisogno di una dieta speciale avverta in anticipo, per la camera singola c'è un sovrapprezzo)

Il corso è aperto a tutti e non è necessario essere praticanti di Kundalini Yoga o Sat Nam Rasayan.

*Ai partecipanti che lo richiederanno sarà rilasciato un attestato di partecipazione al corso.*

Informazioni e prenotazione obbligatoria

Patwant (Paola Zanuso) 045592535/3497882478 [massimo.crimi@univr.it](mailto:massimo.crimi@univr.it)

Sangeet 025455040/3394732767 [sangeet@alice.it](mailto:sangeet@alice.it)