

Barbara Villa - Studio Yoga Vidya



# PURIFICAZIONE E MEDITAZIONE

Seminario primaverile  
di yoga e meditazione

sabato 18 aprile '26

*"Se l'energia vitale non trova nel corpo lo spazio che gli occorre, è solo per un motivo: ne è stato espulso da qualcosa che non ha diritto di stare nel corpo. Potremmo chiamarle 'scorie'.*

*La pratica non mira ad altro che a ridurre queste scorie per fare sempre più spazio all'energia vitale all'interno del corpo."*

*(T.K.V. Desikachar)*

## Programma:

- 9:00 Benvenuto e introduzione
- 9:30-12 Lavaggio intestinale breve, rilassamento, yoganidra
- \*\* pausa
- 13-17 Pratiche integrate di purificazione e meditazione