



**CENTRO
RAJA YOGA
"FIOR d'ALISO"**

Via Bonifacio, 1 / 5 B – Genova

Domenica 10 APRILE

Seminario Yoga del Suono

“Il suono non ha solo degli effetti sulla mente e sul corpo umano, ma ha un effetto sull'intero cosmo: sulle piante, sugli animali ... in ogni direzione.” (Vemu Mukunda)

L'essere umano si comporta come uno strumento musicale: entra in vibrazione producendo ed ascoltando parole e suoni. Poiché è il timbro della voce che rivela lo stato emotivo di chi parla, se si pronuncia una buona parola senza un buon sentimento nel cuore, questa non avrà, sull'interlocutore, l'effetto sperato.

Praticare lo Yoga del Suono è ricollegarsi alla vibrazione originaria insita in ognuno di noi.

Nel seminario continueremo il percorso proponendo esperienze su:

- approfondimento e interiorizzazione delle tecniche di base.
- Pratica di canto, ascolto e risonanza interiore.
- Tecniche di visualizzazione.
- Pratica di canto e ascolto con scale comuni al mondo occidentale, orientale tipiche del mondo indiano.
- Kirtan e Bhajan: l'energia del cantare insieme come via di armonizzazione e ricarica energetica.
- Suono e movimento: yoga del suono e semplici gesti per aiutare la consapevolezza e l'armonizzazione dei suoni in noi.

Il seminario, condotto da Isabella Borghetti e Ida Sommovigo, propone tecniche accessibili a tutti.

Orario: dalle 10.30 alle 13.00 – dalle 14.00 alle 16.30

Isabella Borghetti

Studia canto, strumento per lei naturale, diplomandosi nel 1994 con il M° Vemu Mukunda, nel metodo “Nada Brahma” (Yoga del Suono).

È stata assistente ed interprete, su precisa richiesta di Vemu Mukunda, in molti degli incontri per la ricerca della nota personale e in diversi seminari tenuti personalmente dal maestro.

Ha partecipato al training di formazione sulle Sacred Songs (1999 - Scozia) condotto da B. Swetina e F. Gill. Dal 2012 è Leader certificata in Yoga della risata.

Ida Sommovigo

figlia di un ricercatore spirituale, incontra fin da bambina (nei primi anni '60), sotto la guida del padre, la medicina olistica, la filosofia, e la percezione delle energie sottili. La presenza in famiglia di una zia affetta da sordità totale insegna a Ida a sentire e a comprendere i suoni con la totalità del corpo non solo con le orecchie. Il suo amore per la musica l'ha portata a studiare musica classica e moderna. Nel 1985 incontra la via dello yoga e della meditazione, diventa allieva di L. Tuchtan per l'Hatha Yoga, di M. Borri per il Mantra Yoga, di Padre A. Gentili per la meditazione. Incontra la via dell'armonium partecipando alle sessioni di Sw. Yogamudrananda e Krishna Das. Ha frequentato il corso triennale 1992-94 con il M° Vemu Mukunda, diplomandosi nel metodo “Nada Brahma” (Yoga del Suono), si occupa da parecchi anni del riequilibrio energetico attraverso il suono.

Costo del seminario 40 euro (comprende materiale didattico e CD audio come supporto alle pratiche).

<http://www.fiordalisoyogagenova.it/>

cell. 327 0008351