

Zorba Yoga per ritrovare l'armonia

Giovedì 1 ottobre, dopo una lunga interruzione, il **circolo Cabiria di Mesagne**, ripropone nel rispetto delle normative anti-covid, il corso di "**Zorba Yoga**" tenuto dal **M° Enzo Di Monte**, tutti i **martedì** e **giovedì**, presso la sede del Circolo Cabiria, in piazza Orsini del Balzo 9 nel centro storico di Mesagne. Il corso è aperto a uomini e donne, ragazzi e adulti di qualsiasi età, già pratici o anche alla prima esperienza perché, grazie al numero limitato dei partecipanti, il M° Di Monte potrà guidare ognuno a lavorare sulle proprie potenzialità. Si potrà scegliere di frequentare: **1° gruppo 17:15/18:15** - **2° gruppo 18:30/19:30** per un totale massimo di 10 persone a gruppo, per cui sarà obbligatoria la prenotazione. Al raggiungimento del numero di iscritti consentiti non sarà possibile accettarne altri.

Lo **Zorba Yoga** è una personale pratica yogica, dinamico-meditativa, sviluppata dal M° Di Monte in quarant'anni di esperienza con la quale si cerca di coniugare il rispetto per la tradizione orientale con l'appartenenza alla cultura europea e del mediterraneo. Si ispira al simbolo creato in "Zorba il Greco" e si affida ai principi dell'amicizia, dell'integrazione, dell'ospitalità e della tradizione mediterranea, con i suoi profumi, i suoi odori e il suo modo di sentire, tentando di trascendere la sofferenza e superare i drammi con semplicità intellettuale e spirito libero da pregiudizi, farci apprezzare le potenzialità che possono esprimersi in un contesto, in un movimento, in un tocco e, soprattutto, nel saper cogliere il giorno (carpe diem). Anche per questo, dopo ogni lezione, spesso ci si ritrova insieme a sorseggiare un tè o una tisana per scambiare due chiacchiere.

Le tecniche insegnate dallo yoga si fondano sulla fisiologia sottile indiana, secondo la quale nel corpo umano risiedono i chakra (vortici di energia), le nadi (canali in cui scorre l'energia universale) e la Kundalini (Energia Madre che si trova a livello dell'osso sacro). Esistono vari tipi di Yoga e tra questi l'Hatha Yoga o Yoga che agisce sul piano fisico (uno dei sentieri che, per la religione induista, portano all'unione con Dio). Lo Yoga fisico coordina il movimento e il respiro, riconduce la nostra attenzione alla realtà del nostro corpo, all'ascolto di noi stessi e tanto altro.

Per prenotare la lezione prova inviare un WhatsApp al 327 4237720 indicando nome, cognome, data e gruppo in cui si intende partecipare per fare la prova a partire da giovedì 1 ottobre. Entro le 24 ore verrà inviato un messaggio di conferma dell'avvenuta prenotazione.

Info 327 4237720