

# DA PRANAYAMA A DHARANA: COLTIVARE IL RESPIRO PER COLTIVARE LA MENTE

*Seminario teorico-pratico con Simona Ramazzotti*

**Domenica 1 Dicembre  
ore 9.30 - 12:30**

**DA PRANAYAMA  
A  
DHARANA**



*narayana*

**Presso Narayana, sede Palazzo dello Sport,  
via dello Sport 27 MODENA**

**per info ed iscrizioni:**

**info@narayana.it**

**cell. 334 5429392**

**www.narayana.it**

**SEMINARIO RICONOSCIUTO COME FORMAZIONE CONTINUA YANI**

## PROGRAMMA

Approfondimento sulla storia e sulla pratica del respiro e su come questa porti, fra le altre cose, a dhāranā. Nell'introduzione teorica si forniranno da un lato alcuni spunti teorici allo scopo di mettere in luce le concezioni essenziali relative al prāṇāyāma, dall'altro si farà una rapida carrellata, 'ripasso' del respiro fisiologico e frazionato e dell'importanza delle tecniche di pulizia delle narici.

Approfondiremo anche alcuni aspetti teorici di dhāranā fra cui la sua funzione di introduzione alla meditazione.

Si passerà poi alla parte pratica che prevederà: osservazione del proprio respiro naturale, respiro frazionato e completo; alcune vere e proprie tecniche di prāṇāyāma di cui si affronteranno anche gli effetti, le modalità di esecuzione, eventuali controindicazioni o cautele.

Il seminario prevederà un'esperienza di silenzio per risaltare la funzione di prāṇāyāma come passaggio verso gli anga interni dhāranā e dhyana.

Si raccomanda una colazione leggera.

Seminario consigliato a chi pratica da almeno un anno.

Per sapere di più sull'insegnante leggete qui <https://yogastateofmind.it/chi-sono/>



**SEMINARIO RICONOSCIUTO COME FORMAZIONE CONTINUA YANI**

**Totale durata seminario 3 ore. Per iscritti YANI margine di assenze consentite: nessuno**

**COSTO: 35 euro**

**Per info ed iscrizioni: [info@narayana.it](mailto:info@narayana.it) cell. 334 5429392 [www.narayana.it](http://www.narayana.it)**