



Meditazione Yoga

Docente: Geom. Daniela Vaschi e Dott. Silvestro D'Avolio

Daniela Vaschi

Dopo aver ottenuto la qualifica di geometra ed il diploma presso l'Istituto di Belle Arti di Vercelli. Ha svolto l'attività lavorativa nel settore tecnico e ricevuto molteplici riconoscimenti nelle arti figurative.

Allo scopo di acquisire nuovi livelli di conoscenza e consapevolezza del proprio sé, da circa vent'anni, attraverso lo studio e la meditazione secondo tecniche di Sahaja Yoga, ha potuto accedere alla più autentica sapienza indiana e osservarne i molteplici punti di unione con la nostra filosofia e la nostra scienza.

Silvestro D'Avolio

Ha conseguito la laurea in Fisica nucleare presso l'Università degli Studi di Milano. L'attività lavorativa è stata svolta nel settore tecnico dell'alta velocità ferroviaria ricoprendo ruoli di responsabilità. Interessato alla conoscenza dell'origine più profonda delle cose, indaga, attraverso l'approccio scientifico occidentale e la spiritualità orientale, alla ricerca di un loro collegamento. Pratica in modo costante da circa vent'anni la meditazione secondo le tecniche di Sahaja Yoga.

Il corso ha come obiettivo quello di far conoscere il nostro corpo energetico composto da sette centri (chakra) e tre canali, le caratteristiche di ognuno e le relative qualità. Con la pratica della meditazione collettiva ed individuale, con l'ausilio di tecniche di respirazione e musicoterapia per ottenere:

- benessere psico-fisico
- capacità di vivere nel presente, riducendo l'attività mentale
- vivere in armonia con sé stessi e gli altri
- miglioramento della salute

La meditazione può essere praticata da tutti, a qualunque età.

Si consiglia un abbigliamento comodo e un paio di calzoncini.

VENERDI' 16:30 - 17:45 - AUDITORIUM	
14 / 28	Novembre 2025
9 / 23	Gennaio 2026
6 / 20	Febbraio 2026
6 / 20	Marzo 2026
17	Aprile 2026
15	Maggio 2026