



SEMINARIO DI YOGA con WALTER THIRAK RUTA

7 e 8 febbraio 2026

Cuneo

SPERIMENTARE PER CONOSCERSI; CONOSCERSI PER LIBERARSI.

**Ripercorrere gli insegnamenti di
Sri Sri Sri Satchidananda Yogi**

*“Laddove è passato l'elefante,
tutti gli animali della giungla
troveranno*

la strada spianata.

*Laddove il maestro ha tracciato un
cammino, tutti i discepoli potranno
seguirne le orme.”*

Joseph Campbell

WALTER... il discepolo dell'elefante





Luogo

Il seminario si svolgerà presso
"La Cascina" via San Maurizio, 72
San Rocco Castagnaretta
12100 Cuneo

Orari

9.30-12.30
14.00-17.30

Costi

le due giornate euro 130,
una giornata euro 70

Per informazioni e iscrizioni:

valeria.pretato@gmail.com

3400657008 Valeria

YOGANILAYA

via Bergia 8 Borgo San Dalmazzo

www.spazionilaya.com

Ogni atto di resistenza rispetto al conoscere sé stessi è pericoloso; inconsciamente o consciamente, essere autoingannevole, reprimendo la conoscenza che ti indica che non si è quello che si è sempre creduto di essere, può letteralmente distruggere la vita ... ed anche la vita degli altri.

Bisognerebbe, anche attraverso la paura stessa, andarle incontro a conoscerla piuttosto che evitarla.

"Mettersi a esplorare quanto la paura vive al mio interno, come distorce la percezione di me stesso e quella che ho degli altri, e come distorce quella che ho sul mondo attorno a me.

*Sarebbe bene prima guardare quanto la paura è al lavoro al mio interno, poi spostarsi su di un altro punto vantaggioso che riduce la paura, per esempio: sfidare i pensieri negativi con il respiro profondo oppure guardare sé medesimi con compassione. Penso che **la compassione è così importante a noi stessi e per la nostra crescita**; un incredibile potenziale di guarigione è sbloccato quando si incomincia a guardare che la paura che proiettiamo nel mondo è veramente qualcosa di parziale, di non nutrito, qualcosa di non amato in noi."*

Bradley Olson

