

Svadhyaya

Sessione di studio III

Mercoledì 30 settembre 2020

Cari lettori,

Namaste!

Sono molto felice di condividere con voi che in ognuna delle prossime Sessioni di studio *Svadhyaya* reciterete dei versi selezionati della *Shri Guru Gita*. In ogni sessione imparerete e studierete un aspetto specifico di *svadhyaya* e metterete in pratica quell'apprendimento durante la recitazione.

Il focus della Sessione di studio III è la pronuncia delle sillabe sanscrite nella *Shri Guru Gita*. Pronunciare le sillabe con maggiore precisione ha molti benefici, come rendere la mente stabile e concentrata.

La sessione di studio si terrà sabato 3 ottobre, sul sito web del sentiero Siddha Yoga, prima come diretta video e poi come webcast. I dettagli sono i seguenti:

Data: sabato 3 ottobre 2020

Orario: dalle 16:00 alle 18:00, orario italiano (diretta video)

dalle 01:30 alle 3:30 di domenica 4 ottobre – orario italiano (webcast)

Ecco come potete prepararvi per questa sessione di studio:

- Leggete il discorso della Sessione di studio II—*Crea la tua postura*
 - Praticate le istruzioni sulla postura indicate nel discorso.

- Usate il vostro diario di *sadhana* per riflettere ed esplorare ciò che avete imparato.
- Preparate un luogo favorevole allo studio.
 - Assicuratevi di avere tutto ciò di cui avete bisogno per la sessione di studio, come l'*asana*, uno scialle, *Il Nettare del canto* e il vostro diario di *sadhana*.

State al sicuro, tutti quanti!

Cordiali saluti,

Swami Akhandananda
Direttore delle Sessioni di studio
SYDA Foundation



© 2020 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.