Svadhyaya Sessão de Estudo III

Quarta-feira, 30 de setembro de 2020

Queridos leitores,

Namaste!

Estou muito feliz em compartilhar com vocês que, em cada uma das próximas Sessões de Estudo *Svadhyaya*, recitaremos versos selecionados de *Shri Guru Gita*. Em cada sessão, irão estudar e aprender uma faceta específica de *svadhyaya* e durante a recitação, colocar em prática esse conhecimento.

O foco da Sessão de Estudo III é a pronúncia das sílabas em sânscrito contidas na *Shri Guru Gita*. Pronunciar as sílabas com maior precisão traz muitos benefícios, como, por exemplo, tornar a mente firme e focada.

A sessão de estudo será no sábado, dia 3 de outubro, no website do caminho de Siddha Yoga, primeiro como uma transmissão ao vivo, em vídeo, e depois como uma transmissão em vídeo, gravada. Os detalhes são os seguintes:

Data: Sábado, 3 de outubro de 2020
Horário: de 10h às 12h. Horário de Nova York
(transmissão ao vivo, em vídeo)
de 19:30h às 21:30h. Horário de Nova York
(transmissão em vídeo, gravada)

Aqui está como você pode se preparar para esta sessão de estudo:

- Leia a palestra da Sessão de Estudo II – *Estabeleça sua Postura*
    - Pratique as instruções de postura dadas na palestra.
    - Use seu diário de *sadhana* para refletir e explorar o que aprendeu.

- Prepare um espaço que seja propício para estudar.
    - Certifique-se de que tem tudo o que precisa para a sessão de estudo, como por exemplo, uma *asana*, um xale, o livro *Néctar do Canto*, e seu diário de *sadhana*.

Continuem se cuidando!

Saudações calorosas,

Swami Akhandananda
Diretor Gerente para as Sessões de Estudo
SYDA Foundation
.

© 2020 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.