

Atman in sanscrito designa il vero sé dell'essere umano, lo spirito assoluto, Brahman, individualizzato nell'uomo. L'individuo però non è generalmente consapevole di questa realtà più profonda e rimane focalizzato sulla superficie della sua coscienza, identificandosi con il corpo, le emozioni, i sentimenti e la mente.

Ciò è manifestazione di *avydya*, l'ignoranza di sé, che è alla base del dolore e della sofferenza. L'uomo, infatti, soffre solo perché non si riconosce e non si identifica con la sua vera natura, *Atman*, che si può definire come *Sat, Chit, Ananda*, essenza, consapevolezza e beatitudine supreme.

Il *Raja Yoga* è quella scienza dell'essere che consente di dissipare il dolore e l'ignoranza, portando alla conoscenza del sé più profondo, attraverso pratiche di vita e di meditazione sperimentate da millenni.



CORSO DI RAJA YOGA AD ANCONA

c/o Libreria del Benessere
Corso Amendola, 8/A

Presentazione gratuita
giovedì 4 ottobre 2018
dalle ore 18:15 alle 19:15

Inizio corso
giovedì 11 ottobre 2018
dalle ore 18:00 alle 19:30

per informazioni: Alessandro Tulli
cell. 335 429716 alextulli75@gmail.com