

108

SALUTI AL SOLE

PER DARE IL BENVENUTO AL SOLSTIZIO D'INVERNO E AL RITORNO DEL SOLE!

Guidati da Gary Brackett

giovedì **21** dicembre
ore 18-45

Una speciale Yoga Jam Sessions per festeggiare il ritorno del sole con una Jam session alla vigilia del Solstizio d'Inverno.

Faremo una commovente mediazione sulla forza curativa della luce e creeremo una sequenza accessibile a tutti per portare calore nei nostri corpi in questa notte più buia.

Perché 108?

108 è un numero importante perché contiene tre numeri potenti:

Uno, riflette l'unicità e l'interconnettività di ogni cosa.

Zero, evoca il nulla e l'oscurità.

Otto si riferisce all'infinito e alla natura infinita dell'universo e del sé.

L'unione di questi tre concetti può descrivere compiutamente la totalità dell'esistenza. Per questo motivo, il numero 108 ricorre in molti antichi testi sacri come le Upanishad, e nel tempo è stato incorporato in molte pratiche spirituali e tradizionali.

Tutti sono i benvenuti,
principianti o intermedi!

prenotazioni: +39 040 260 6536 | info@performtrieste.com

performtrieste.com