



# tattwa shuddhi

## pratica di purificazione

sabato 15 e domenica 16 marzo 2025

docente Grazia Ugazzi

**Tattwa Shuddhi** è una pratica di origine tantrica, letteralmente significa purificazione degli elementi (terra, acqua, fuoco, aria, etere o spazio). Il tantra dice che il microcosmo contiene il macrocosmo e cioè che l'intera legge della manifestazione e dissoluzione cosmica è contenuta in ciascun individuo e se ne può fare esperienza.

Tattwa Shuddhi è una meditazione dinamica in cui ci si allena, attraverso un procedimento di visualizzazione, a trasformare gli elementi che compongono l'intera creazione permutandoli dal più grossolano al più sottile e viceversa. Tattwa Shuddhi ci aiuta a ritrovare quell'equilibrio interiore e quella sensazione di pace e chiarezza mentale che spesso sembra averci abbandonato.

### L'incontro comprenderà:

Il seminario sarà teorico e pratico: concetti base sulla definizione dei tattwa, asana, pranayama, pratiche meditative.

### L'incontro si svolgerà:

Presso l'Ashram di Villa San Secondo da sabato h.09.00 a domenica h.12,30 (seguirà pausa pranzo compresa nella quota)

Il seminario prevede  
un'offerta di partecipazione

### info & iscrizioni

Grazia Ugazzi  
+39 349 1441784  
info@illotoblu.it

### dove

ASHRAM DI  
Villa San Secondo  
ASTI

evento accreditato