



# TATTWA SHUDDHI

29-30 MARZO 2025

Il significato di Tattwa Shuddhi è letteralmente "purificazione degli elementi" ed è una pratica che arriva dalla tradizione del tantra yoga. I cinque elementi che si trovano normalmente in natura, sono presenti anche nel nostro corpo fisico e in realtà li troviamo ovunque nelle forme di vita dell'universo. La manifestazione della realtà così come la conosciamo noi, nella filosofia tantrica e' spiegata come l'interazione della natura primordiale "Shakti" ovvero energia pura, con la sua controparte "Shiva", la coscienza pura. Questo fondamentale dualismo da origine all'interazione degli elementi grossolani e sottili di cui è composto l'uomo, i Tattwa. Noi siamo soggetti alle influenze degli elementi terra, aria, acqua, fuoco, etere, e attraverso la loro purificazione possiamo portare sul piano dell'esperienza la nostra natura cosmica come esseri illimitati. Il Tattwa Shuddhi si può definire quindi come una pratica di meditazione il cui scopo è quello di trasformare gli elementi che compongono il nostro corpo da grossolani, a elementi più sottili. Le pratiche che andremo a sperimentare in questo seminario hanno lo scopo di ritrovare l'equilibrio interiore, che ci permetterà di avere una maggiore chiarezza mentale e, in generale, di migliorare tutti gli aspetti della nostra vita.

**Scuola Yoga Hairakhan Baba**

Info: cell. 3484502600 Mira

Accreditato

COD. 079-25 CF 16

