

Anara Abulkhassanova



Nata e cresciuta in Kazakhstan, inizia a studiare musica fin da piccola e, grazie proprio ad essa e in particolare al canto e alla ricerca sulla voce, sulla parola e sul respiro si avvicina alla disciplina dello Yoga. Incontra la Tradizione himalayana di Swami Rama e si appassiona alla pratica millenaria dei suoi saggi e del loro lignaggio ininterrotto. Frequenta i seminari dei Maestri in Europa e in India, e si

diploma come insegnante di yoga e meditazione seguendo il corso TTP (Teacher Training Program) all'Istituto himalayano di Firenze. Seguendo percorsi come *asana*, *pranayama*, *yoga nidra*, *mantra yoga*, *kundalini* e meditazione, propone una pratica ar-



moniosa nello stile *PranaVidya* che in due parole si può definire come un flusso *dal movimento al silenzio interiore*. Approfondisce la conoscenza con la lingua sanscrita all'Università di Ca' Foscari, e si appassiona alla filosofia e mitologia indiane.



Lo yoga della Tradizione Himalayana è un'antica disciplina trasmessa dall'alto lignaggio dei Maestri, attraverso una ricerca costante di auto osservazione del complesso 'corpo-mente'. È una pratica posturale profonda che insegna a impiegare negli *asana* e nella vita solo i muscoli necessari, lasciando il resto del corpo rilassato; dall'ascolto sempre più raffinato del corretto respiro diaframmatico che diventa una specie di massaggio che libera e unisce le strutture psicofisiche. La consapevolezza, dai livelli grossolani a quelli più sottili, imbastisce un viaggio che porta in un punto silenzioso del corpo, stabile, e della mente, quieta, dove possiamo gustare la bellezza della nostra vera natura.

Un viaggio affascinante per le persone coraggiose!

Per info e iscrizioni contattare Anara 3387847557