

## **Antonio Deiana**

*sono nato a Quartu Sant'Elena 71 anni fa, figlio di genitori quartesi da molte generazioni, sono diplomato e sono stato il coordinatore dell'esercizio al trasporto pubblico locale CTM. Nel corso delle mie molteplici ricerche spirituali 18 anni fa sono approdato ad una tecnica di meditazione molto semplice ma tra le più antiche divulgate in tutta l'Asia che mi ha permesso di avere in poco tempo risultati positivi che hanno guidato e indirizzato la mia vita a fare del bene alla collettività insegnando queste tecniche che formano e preparano l'individuo ad affrontare la vita moderna. L'insegnamento di questa disciplina, dopo averla appresa per molti anni in India ed in Nepal, da parte mia è stata portata in moltissime città della Sardegna e del continente sempre gratuitamente e a tutti nessuno escluso.*

*Obiettivo del corso **YOGA MEDITATIVO** a.a.2021/22:*

*Lo **yoga** è noto da tempi antichissimi in India come una disciplina in grado di purificare il praticante e permettergli il raggiungimento di uno stato di unione con l'energia cosmica, conosciuta anche da Dante come l'amore che tutto governa.. In passato, le conoscenze dello yoga erano riservate a pochi eletti, anche perché erano tramandate in sanscrito, un'antica lingua che pochi conoscevano.*

*Chi voleva accedere a questa conoscenza e realizzare lo yoga, di solito era tenuto a rinunciare alla vita mondana e a dedicarsi all'ascesi al seguito di un maestro spirituale (**Guru**). Dopo anni di sacrifici e rinunce e avendo ottenuto la completa purificazione, finalmente il discepolo poteva ottenere lo yoga.*

*Oggi tutte le persone che cercano di dare un senso migliore alla vita non devono fare nessun sacrificio bensì devono essere più consapevoli e confortati che lo yoga ( cioè l'unione) è alla portata di tutti coloro che lo desiderano.*

*Ottenuto lo yoga attraverso la meditazione si hanno dei risultati che renderanno le persone più consapevoli ed equilibrate nelle avversità.*

*Il corso di yoga meditativo, con le sue semplici e pratici metodi, si prefigge lo scopo di elevare nei ricercatori tutte quelle le qualità assopite a causa dei condizionamenti che la vita ci regala ogni giorno per metterle a disposizione nella società e di chiunque voglia avere una vita piena di felicità di pace e amore per tutti.*