

25/10/2017

Na próxima sexta-feira (27) o Campus Recife, na Cidade Universitária, terá uma tarde dedicada à ioga. O sahana iogue indiano Prasad Rao apresenta o tema “Meditação Sahaja Yoga e paz interior” a partir das 15h, no auditório do Centro de Biociências da **UFPE**, em evento gratuito e aberto ao público.

A apresentação vai esclarecer sobre a técnica da Sahaja Yoga, desenvolvida pelo indiano Shri Mataji Nirmala Devi. O método é voltado para a autorrealização e envolve o despertar da energia espiritual conhecida como Kundalini, que leva à jornada interior de autodescoberta. Sahaja significa “espontâneo” ou “inato”, enquanto yoga diz respeito à união com o divino ou com o poder onipresente.

As aulas de Sahaja Yoga são ministradas em mais de cem países ao redor do mundo, sempre gratuitas. Além da palestra, todas as terças-feiras, às 16h, o Departamento de Biofísica (1º andar do Centro de Ciências da Saúde – CCS) oferece aulas de técnicas de meditação.

Palestra “Meditação Sahaja Yoga e paz interior” com o iogue indiano Prasad Rao
Auditório do Centro de Biociências da UFPE, Cidade Universitária, Recife – PE
Quando: sexta-feira, 27/10, às 15h
Acesso gratuito

[Link da Matéria](#)