

PAVAMANA MANTRA

*asato mā sad gamaya,
tamaso mā jyotir gamaya,
mr̥tyor mā amṛtaṁ gamaya
om*

śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

‘Brhad-āranyaka Upaniṣad 1.3.28’

*Portami dalla falsità alla verità,
portami dall'oscurità alla luce,
portami dalla morte all'immortalità.
Pace pace pace*

OM SHANTI
Scuola di Aṣṭāṅga



YOGA STUDIO
e Yoga Therapy