

L'art i el ioga s'uneixen en un nou espai polivalent a Sant Pere Pescador

Anna Novella i Mahambir Kaur obren un centre cultural i de salut per tenir cura del cos i la ment



L'artista Anna Novella i la professora de ioga Mahambir Kaur al nou espai de Sant Pere Pescador

La unió d'art i ioga han propiciat l'obertura d'un nou espai polivalent a Sant Pere Pescador. L'artista i il·lustradora Anna Novella i la professora Mahambir Kaur han obert les portes del local, conegut com el Mas Maria, per oferir una programació d'activitats culturals i saludables al públic de totes les edats.

Fa deu anys que Kaur es dedica a impartir classes de Kundalini ioga. «El ioga el busquem a dins, aquesta energia, aquesta vida, a través de la respiració, però també és creativitat. Els quadres de l'Anna creen una sèrie de sensacions i nosaltres estirats a terra també creem. Es tracta d'estar en contacte amb tu mateix: les estones que ella té per pintar o en les quals jo faig ioga, sento que tenim la mateixa llibertat interior. El punt d'unió ha estat això la creativitat».

El local s'ha dividit en dues parts de manera que una d'elles està destinada a taller artístic, «el que és un avantatge perquè així molta gent pot gaudir de l'art i conèixer la meva obra, cosa que no és tan habitual en els tallers dels pintors». A l'altra banda, s'imparteixen les classes de ioga «on es treballa la unió de grup, es fan diferents exercicis per posar atenció a la respiració, escoltar el cos i treballar les seves parts mitjançant exercicis. Totes les classes finalitzen amb relaxament i una meditació» assenyala Kaur.

Mahambir Kaur va iniciar-se en el món del ioga sense saber el caos social i personal que vindria després, «pensant que era una eina que a mi m'havia servit en una sèrie de situacions tenses de la meva situació personal, poder dedicar aquella estona a mi mateixa, aprendre a dominar la ment i dedicar-me a polir tot això amb una certa comoditat i alegria per afrontar la vida, aprendre a preparar el cos i la ment per com vols que sigui cada dia».

Anteriorment, a l'estiu, feia sessions de ioga a la platja i després, a casa, oferia sessions per a poques persones fins a trobar aquest espai que es convertirà en un centre cultural i de salut, «on es podran fer classes de cuina, exposicions, tallers relacionats amb el benestar, tot plegat amb l'objectiu comú d'aprendre a compartir i aprendre a rebre informació d'altres persones».

El local es troba sortint de Sant Pere per la carretera que va a Sant Miquel de Fluvià: «Ha estat com una il·luminació, ens va enamorar l'espai, disposa d'un ampli jardí exterior i ens facilita el contacte amb la natura que és primordial» remarquen.

Font del document:

https://www.emporda.info/salut/2021/04/13/laposart-ioga-saposuneixen-nou-espai/492798.html?utm_source=rss