

'Lo Yogi con la sua energia (kundalini) risvegliata, rinuncia all'ego in tutte le azioni e in questo modo, senza sforzo ottiene il Samadhi'

11:4 – Hathayoga Pradipika

L'INSEGNANTE

G.Saraswati, maestra indiana, formatasi sotto la guida di Paramahansa Satyananda della Bihar School of Yoga (India).

E' stata iniziata allo yoga, scritture antiche, sanscrito, musica classica indiana e yoga del suono.

Ha vissuto ed insegnato lo yoga in Europa per diversi anni e parla l'italiano.

PRATICHE

Il tema centrale dell'incontro è basato sul capitolo 4 del testo. Le pratiche includeranno alcune asana, pranayama, mudra, bandha, passaggi psichici e Nada Dhyana. E' aperto a tutti e particolarmente consigliato a tutti gli insegnanti di yoga.

Portate : quaderno, penna, mala ed un telo o uno scialle per avvolgere il corpo durante la pratica.

Satsang e kirtan saranno inclusi in ogni giornata.

COSTO

Il seminario ha un costo di :

**€ 150,00 PER IL SEMINARIO
€ 80,00 PER VITTO e ALLOGGIO
oppure
€ 40,00 solo VITTO**

per evitare problemi organizzativi, quest'anno saranno garantiti solo 50 posti a dormire in Ashram,

ASSEGNATI SEGUENDO L'ORDINE DELLA DATA DI ISCRIZIONE!

Vi PREGHIAMO DI PRENOTARE, AL PIU' PRESTO, ANCHE IN ALTRE STRUTTURE INTORNO A VILLA SAN SECONDO SE INTENDETE PREZENZIARE. GRAZIE!

DURATA

L'incontro si svolgerà da :

**venerdì 15 giugno alle h.21,00
a domenica 17 giugno h.16,00**

ISCRIZIONE ENTRO IL 30/04/2018

**Compilare questa parte del
volantino e CONSEGNARLA
AL VOSTRO CAPO CENTRO
insieme ad euro 50,00
come acconto non rimborsabile**

Per ulteriori dettagli ed informazioni rivolgersi a:

Mira 348-4502600 shanti.mira@libero.it
Grazia 349-1441783 info@illotoblu.it

SCHEDE DI ISCRIZIONE

NOME:

COGNOME:

EMAIL:

NUM. TEL.:

CENTRO YOGA DI PROVENIENZA O PERSONA DI RIFERIMENTO:

ACCONTO DI EURO 50,00 CONSEGNATO A CENTRO YOGA:

DATA:

FIRMA: