



## INCONTRO DI APPROFONDIMENTO PER INSEGNANTI DI YOGA

# KRIYA YOGA

## SECONDO INCONTRO

**07-08 APRILE 2018**

Il **Kriya Yoga** di Sw.Shivananda, da cui la tradizione di Satyananda deriva, consiste in **20 tecniche** precise che dovrebbero essere praticate così come vengono apprese.

KRIYA è sotto la categoria di Kundalini Yoga. Kundalini yoga è un termine completo che indica la via del risveglio di Kundalini. Ci sono diverse vie che mirano a questo risveglio, ma Kundalini Yoga è il titolo madre che include tutte le vie.

Praticando i Kriya il risveglio di **Kundalini** avviene con il risveglio di Muladhara Chakra. Il percorso è individuale e diverso per ognuno di noi.

Il risveglio avviene in modo dolce, non dobbiamo temere, c'è un sistema di sicurezza che impedirà un risveglio traumatico, in questo seminario inizieremo un percorso per apprendere e praticare insieme il primo gruppo di Kriya, la prima parte del seminario sarà dedicata alle **tecniche preliminari necessarie**, così ogni allievo avrà la possibilità di imparare senza difficoltà le tecniche più avanzate.

Questo incontro è il **SECONDO** di un percorso per l'apprendimento di tutti i 20 Kriya, previsti in 3 incontri.

La **PRIMA** Lezione del seminario sarà dedicata al **RIPASSO DEI PRIMI Kriya** appresi nel precedente seminario o per permettere agli assenti di avere uno spazio di recupero.

**L'incontro sarà condotto da: Grazia Ugazzi** (Swami Adishakti Saraswati) studia Yoga dal 1995, quando divenne allieva di Swami Gurupuja Saraswati di Rishikesh, India, si diploma sotto la sua guida nel 1998 secondo gli insegnamenti di Paramhansa Satyananda.

Nel 2004 ha conseguito un secondo diploma di insegnante dalla scuola Sadhana in Spagna, seguendo il maestro Carlos Fiel. Ogni anno continua il suo aggiornamento professionale frequentando stage con i più importanti maestri di yoga indiani ed europei. Dal 2004 ha fondato e lavora presso il 'Centro Yoga IL LOTO BLU' a Verbania.

L'INCONTRO SI TERRA' PRESSO:  
**ASHRAM DI VILLA SAN SECONDO (ASTI)**

**ORARI:** SABATO 10,00 – 17,00

DOMENICA: 9,00 – 12,30

**OFFERTA €100,00 + € 60,00 ASHRAM**

Incontro accreditato da :



**Per iscrizioni ed informazioni:**

**Mira** ☎ 348-4502600

[shanti.mira@libero.it](mailto:shanti.mira@libero.it)

**Grazia** ☎ 349-1441783

[info@illotoblu.it](mailto:info@illotoblu.it)