

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

*Sthula svarupa suksma anvaya
arthavatva samyamat bhutajayah
3:45 Yoga sutra of Patanjali

L'incontro include teoria sul tema principale, pratiche di Pancha Tattwa Dharana, Trataka e Antar Trataka su Agya Chakra, ripetizioni di mantra con diverse tecniche, pranayama.

Qualche asana e breve pratiche di rilassamento verranno inserite dove necessario.

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 ANCHE quest'anno saranno garantiti solo 50 posti LETTO in Ashram,

ASSEGNATI SEGUENDO L'ORDINE DELLA DATA DI ISCRIZIONE!

**Vi PREGHIAMO DI PRENOTARE IL PIU' PRESTO POSSIBILE ANCHE IN ALTRE STRUTTURE INTORNO A VILLA SAN SECONDO SE INTENDETE PRESENZIARE.
GRAZIE!**

DURATA

L'incontro si svolgerà da :

**venerdì 14 giugno alle h.21,00
a domenica 16 giugno h.16,00**

ISCRIZIONE ENTRO IL 30/04/2019

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

Per ulteriori dettagli ed informazioni rivolgersi al proprio RESPONSABILE CENTRO YOGA

SCHEDA DI ISCRIZIONE

NOME:

COGNOME:

EMAIL:

NUM. TEL.:

CENTRO YOGA DI PROVENIENZA O PERSONA D RIFERIMENTO:

ACCONTO DI EURO 50,00 CONSEGNATO A CENTRO YOGA:

DATA:

FIRMA: