

Gli insegnanti

L'incontro è condotto da G. Saraswati, maestra indiana, formata 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 e insegnato lo yoga in Europa per diversi anni e parla l'italiano.

Coordina l'evento Sw. Lakshyamurti insegnante yoga dal 1993, operatrice ayurvedica, formatore di insegnanti yoga riconosciuto (Jai Ma-A032/2018).



Organizzato e coordinato
da

Angela Swidinsky
(Swami Lakshyamurti)

L'evento si svolge presso



Circolo Soham

Via Plava 145 TO

circolosoham@libero.it

WWW.CIRCOLOSOHAM.WEEBLY.COM

accreditato da:



Per insegnanti diplomati
contributo di € 40,00.

**SEMINARIO
PERFEZIONARE IL
PRANAYAMA
6 GIUGNO 2019
ORARIO 7.30 -21,30**



CON SW. G. SARASVATI



*“nel percorrere il sentiero del pranayama,
bisognerebbe diventare consapevoli delle
energie sottili presenti nel corpo e nella
mente.”*

RIVOLTO A:

**ALLIEVI SCUOLA INSEGNANTI (TTC)
INSEGNANTI DIPLOMATI**



PERFEZIONARE IL PRANAYAMA

Nel percorrere il sentiero del pranayama, bisognerebbe diventare consapevoli delle energie sottili presenti nel corpo e nella mente. Il modo in cui viene praticato il pranayama e altre pratiche, come per esempio *bandha*, *mudra* e *mantra*, oltre che la sua durata, determinano gli effetti che esso produce sulla mente. E' al tempo stesso sia una pratica *fisica* che *mentale*.

L'obiettivo principale del pranayama è accedere alla rete di energie fisiche e indurre un'armonia più profonda nel nostro cervello, nel sistema nervoso e nella dimensione interiore.

L'incontro include una parte di teoria basata su versi dell'Hatha Yoga Pradipika (II capitolo) e una parte pratica che include tecniche avanzate di pranayama che includono le *mudra*, i *bandha*, e i *mantra*. In aggiunta, qualora risultasse necessario, verranno inclusi qualche asana e un breve rilassamento.

Il seminario si svolge in fascia oraria serale: **17.30 - 21.00**. NON sono ammessi ingressi posticipati e uscite anticipate.

E' consigliato abbigliamento comodo e consono alla stagione.

Sarà utile avere con sé la Mala, scialle per la meditazione e il necessario per prendere appunti.

Iscrizioni

Per gli allievi della Scuola Insegnanti Yoga (TTC) il seminario è obbligatorio e incluso nella quota annuale relativa alla formazione.

Per gli insegnanti che desiderano approfondire la loro conoscenza e pratica dello yoga è richiesta l'iscrizione e il versamento del contributo (€40,00) **entro il 10/05/2019** presentandosi in sede oppure utilizzando il mezzo Satispay. In caso di assenza NON verrà reso il contributo versato all'iscrizione.

NOTA BENE: l'ammissione al seminario è a giudizio insindacabile del responsabile dell'evento.

SCHEDA ISCRIZIONE

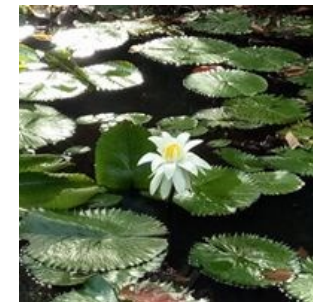
NOME

COGNOME

EMAIL

CELL.

Centro yoga di provenienza o referente



"Ci sono cinque chiavi che noi utilizziamo per sviluppare la percezione e sperimentare pranomaya kosha. Queste chiavi sono il respiro psichico, il passaggio psichico, i centri psichici, il suono psichico e il simbolo psichico" da Prana Pranayama Pranavidya