

SANTOSHA E JAPA YOGA TEORIA E PRATICA

Santosha è uno dei Niyama (Patanjali). Essere in uno stato di appagamento è qualcosa di poco conosciuto per noi che siamo condizionati da una tendenza a prendere e dare, ad afferrare e possedere per diventare soddisfatti di qualcosa.

La via dello yoga è libera da questo tipo di tendenza.

Lo yoga e il Tantra affermano che quando le due forze principali: coscienza ed energia, in noi funzionano in modo perfettamente armonizzato, allora potremmo essere costantemente contenti e felici.

I sottili elementi fisici (tattwa) di cui siamo composti, possono essere convertiti nelle loro qualità sottili attraverso la tecnica del Pancha Tattwa Dharana (contemplazione dei cinque elementi) usando la forma e il mantra. Japa Yoga è la ripetizione sistematica di mantra associati a forme o simboli di energia. Japa sadhana crea una trasformazione nel nostro corpo sottile e armonizza anche l'energia circostante.

IL LUOGO: Ashram di Villa San Secondo (Asti)

Da Milano: prendere l'autostrada per Genova A7, prima di Tortona prendere il raccordo che immette sulla A21 direzione torino. Uscire ad Asti Est.

Da Asti Est: Al casello a destra, a 310m. ancora a destra prendere la superstrada per Casale, seguire le indicazioni per Casale. Uscita di Callianetto, all'uscita verso sinistra per Casale. Dopo 800m. - passato il ponte - a sinistra seguendo le indicazioni Villa San Secondo. Dopo 8km. Entrando in Villa San Secondo, dopo il cartello, AL PRIMO INCROCIO GIRARE A DESTRA. Usciti dal paese la prima strada asfaltata a destra con il nostro cartello.
Telefono: 0141.905393
Sito dell'Ashram www.csph.net

Patrocinato da

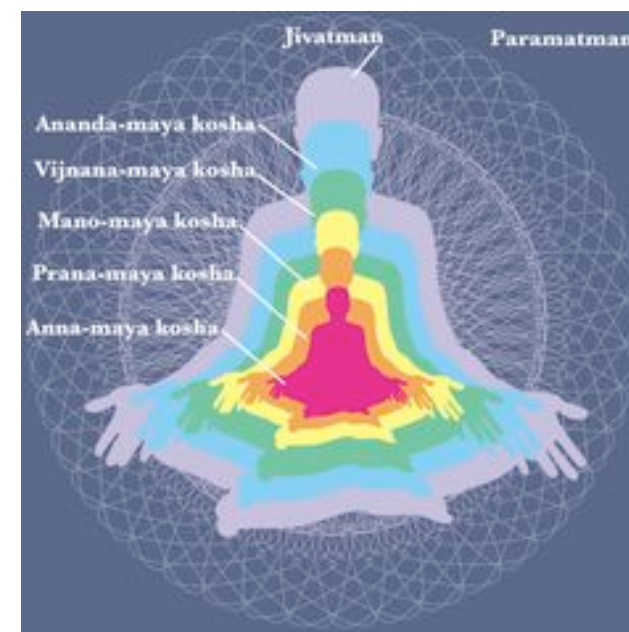


ASSOCIAZIONE INSEGNANTI YOGA
JAI MA

CENTRO RACCOLTA ISCRIZIONI:
GRAZIA UGAZZI: +39-349-1441783
info@illotoblu.it

SEMINARIO RESIDENZIALE YOGA

SANTOSHA E JAPA YOGA TEORIA E PRATICA



con
Gurupuja Saraswati
14-16 GIUGNO 2019
Villa San Secondo – Asti

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 samyamata 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: