

GYANA YOGA SADHANA TEORIA E PRATICA

Gyana Yoga o scienza della coscienza di sé, richiede non solo uno studio intellettuale ma anche una sadhana sincera che procura una corretta sintonia della mente in modo che sia sempre più in armonia con la realtà esteriore. Nel gyana yoga scopriamo che lo sforzo deve iniziare dall'interno. Il progresso sulla via spirituale è possibile solo quando viene seguita la quadruplici via della disciplina mentale interiore delineata da **Adi Shankaracharya: Sadhana Chatushtaya.**

Il praticante di yoga che è in grado di seguire questa sadhana potrà sperimentare la coscienza attraverso l'esperienza diretta. Il canto e lo studio delle Scritture stabiliscono un maggiore apporto di prana nella mente dei sadhaka ed in lui sorge un vero desiderio di liberazione dal dolore e dal piacere.

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.

Sito dell'Ashram: www.csph.net

Accreditato da:



SEMINARIO RESIDENZIALE YOGA

GYANA YOGA TEORIA E PRATICA



con

Gurupuja Saraswati

11-13 settembre 2020

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

L'incontro include la spiegazione sulla **Sadhana Chatushtaya di Adi Shankaracharya**, sul gyana yoga e sulle pratiche di Kundalini yoga, quali varie combinazioni di pranayama, mudra, mantra e bandha, canto di Viveka Chudamani e Upanishad.

E' richiesta la conoscenza di nadi shodhana pranayama, la conoscenza delle posizioni dei chakra e del gayatri mantra.

Si userà la posizione meditativa. In caso di dubbi sulle pratiche è consigliato chiedere al proprio insegnante .

Per poter partecipare al corso rivolgere richiesta a Sw. Shivasati e Sw.Adishakti.

Essendo un incontro intensivo di **sadhana avanzata**, si richiede di partecipare a tutto il programma e di

evitare di venire con accompagnatori non praticanti.

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.

ISCRIZIONE

Per evitare problemi organizzativi ANCHE quest'anno saranno garantiti solo 50 posti LETTO in Ashram,

I posti saranno 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.

DURATA

L'incontro si svolgerà da :

**venerdì 11 settembre alle h.21,00
a domenica 13 settembre h.16,00**

ISCRIZIONE ENTRO IL 31/05/2020

**Compilare questa parte del
volantino e CONSEGNARLA
AL VOSTRO CENTRO YOGA
insieme ad euro 50,00
come acconto non rimborsabile
DOPO LA CONFERMA DEL PRESENTE
PROGRAMMA**

Per ulteriori dettagli ed informazioni rivolgersi al proprio INSEGNANTE DI YOGA.

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: