



CONVEGNO INTEGRAL YOGA

Montpellier – Francia 20-24 Aprile 2019

RE-INCANTARSI. Ritrovare la meraviglia della pratica

7° Convegno Europeo Integral Yoga



Un incontro Yoga per vecchi e nuovi amici ... tutti sono benvenuti



**Meditazione – Yoga – Workshop – Conferenze – Satsang e Kirtan
Insegnanti Internazionali di Integral Yoga**

Swami Asokananda, Swami Ramananda e molti altri ospiti speciali

integrallyogaeurope.org

SABATO 20 APRILE 2019

Pomeriggio	Arrivo
17.00	Lezione Hatha Yoga o Yoga Nidra
19.00	Cena
20.00	Cerimonia di apertura

DOMENICA 21 - LUNEDÌ 22 - MARTEDÌ 23 APRILE 2019

6.30 - 7.15	Canti, Pranayama e Meditazione
7.25 - 9.00	Lezione Hatha Yoga Livello I-II e II-III
9.00 - 10.30	Colazione
10.30 - 12.30	Conferenza, a seguire meditazione seduta o camminata.
12.30 - 15.00	Pranzo e Relax
15.00 - 16.30	Workshop 1 e 2
17.00 - 18.30	Workshop 1 e 2
19.00	Cena
20.00 - 21.30	Kirtan e Satsang

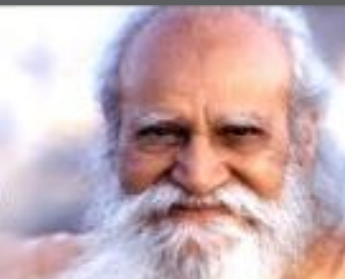
MERCOLEDÌ 24 APRILE 2019

6.30 - 7.15	Canti, Pranayama e Meditazione
7.25 - 9.00	Lezione Hatha Yoga Livello I-II e II-III
9.15 - 10.30	Colazione
10.30 - 12.30	Chiusura del cerchio e Puja

Domaine Le Hameau de l'Etoile
Route de Frouzet, 34380
Saint-Martin-de-Londres
France
Tel (+33) 04 67 55 75 73

*"Peace is your
own true nature."*

Swami Satchidananda



CONFERENZE

Swami Asokananda

21 Aprile h 10.30-12.30

Segnali per un Ricercatore Spirituale sincero

16 modi per essere maggiormente in sintonia con le aspirazione della propria anima. Non è facile essere un ricercatore sincero, è persino difficile determinare il grado della propria sincerità. Ci sono azioni che svolgiamo per evolvere e altre che bloccano i nostri progressi. In questo workshop Swami Asokananda condividerà le proprie osservazioni su come si può divenire più onesti nel nostro percorso e alcuni modi per evitare di inibirci a causa di pigrizia o paura.

Nalanie Harilela Chellaram

22 Aprile h 10.30-12.30

Lo Yoga del Campo e dell'Esploratore

Nel Capitolo 13 della Bhagavad Gita, il Signore Krishna spiega al suo discepolo Arjuna la relazione fra Colui che conosce, ciò che è da conoscere e il conosciuto. Spiega la nostra posizione nel campo della Natura (Prakriti) e i suoi elementi. Nel comprendere chi siamo veramente in questo palcoscenico chiamato terra, siamo quindi in grado di decifrare la conoscenza spirituale e di trascendere il campo materiale e le sue minacce.

Swami Ramananda

23 Aprile h 10.30-12.30

Come lo Yoga Illumina: pratica Yoga come un cammino per l'Auto-Realizzazione

Arriviamo a comprendere che l'obiettivo dello Yoga è l'Illuminazione o l'Auto-Realizzazione, ma questo cosa significa veramente per noi? Resta come un concetto vago e distante che potrebbe avere poca rilevanza nel nostro quotidiano. In questo workshop esamineremo gli Otto Rami dello Yoga per esplorare come ogni ramo si costruisce l'uno sull'altro, come guardare in profondità con compassione per scoprire le radici di schemi mentali nocivi e comprendere i nostri bisogni e paure nascosti; iniziare a cambiare stile di vita senza stress o contraccolpi. Quindi il nostro percorso verso il risveglio può essere suddiviso in passaggi, liberandoci dai condizionamenti del passato e rivelando le qualità del Sé, permettendoci di sentire la natura vasta e sacra dello Spirito dentro e intorno a noi.

WORKSHOP

Rowan Cobelli

21 Aprile h 15.00

La Saggezza del Non-Sforzo

Nelle pratiche di meditazione e di hatha colui che medita può essere visto come l'origine della contrazione e della fatica nello sforzo. In questo workshop esploreremo meditazione e asana dalla prospettiva del non-fare. Lo Jnana Yoga incontra l'intelligenza del corpo. Quando la saggezza del corpo viene riconosciuta e manifestata, allora può nascere un movimento diverso, derivante da un processo di integrazione e incarnazione piuttosto che di analisi e trascendenza.

Mari Parashakti Rantamaki

21 Aprile h 15.00

La Neuroscienza e la nostra pratica

Studieremo la nostra pratica dal punto di vista della Neuroscienza. Come la nostra pratica Yoga condiziona e influenza il nostro essere e come scientificamente ci aiuta a calmare e bilanciare la mente e il corpo agitati per entrare in contatto con quel nostro Cuore Reale.

Michelle Jacobi

21 Aprile h 17.00

Yoga dell'Energia

Un workshop per tutti i livelli usando i punti Marma e di Agopuntura in posizioni sedute e distese, utilizziamo movimenti basilari ed efficaci per risvegliare l'energia. Questi movimenti sono anche i semi per praticare posizioni più avanzate che saranno più facilmente padroneggiate.

Luckshmi Cannon

21 Aprile h 17.00

Riconnettersi con il proprio Sé

Quando i tanti impegni diventano virtù, dobbiamo ritagliarci il tempo per riconnetterci con il nostro vero Sé. In questo workshop esploreremo strumenti semplici, integrando Raja Yoga, meditazione, movimento e danza. Come esseri umani spesso ci trasformiamo in attori umani deputati a fare cose, accumulando impegni che spesso ci allontanano dal vero Sé.

Kirana Stover

22 Aprile h 15.00

Lento e Profondo

Nel portare attenzione al respiro e delicatamente allineare il corpo approfondiamo la comprensione della nostra pratica di hatha. Possiamo iniziare ad avere una relazione differente con la nostra pratica degli Asana

Shabad Deep Kaur

22 Aprile h 15.00

Fluire ne Naad: la corrente del Sacro Suono

Esplorare il potere della propria voce per entrare nel flusso rigenerante del Naad. In un workshop nel quale sperimenteremo Japa (la ripetizione del mantra) e anche Bani, Simran e Shabad della tradizione Kundalini Yoga. E non c'è bisogno di essere un cantante o un devoto di una qualche tradizione ...

Maud Dryer

22 Aprile h 17.00

L'apparato digerente, il nostro secondo cervello

Gli organi digestivi sono connessi al sistema immunitario. Comprendiamo come le nostre emozioni possono influenzare la digestione, questo funziona anche al contrario: il nostro equilibrio emotivo risiede nel benessere del nostro sistema digestivo. Lo strumento dello Yogaterapia ci permette di divenire facilitatori responsabili della nostra salute fisica, mentale ed emotiva.

Swami Ramananda

22 Aprile h 17.00

Definire un tema per migliorare la pratica yoga

Spesso si arriva alla lezione di Yoga con un atteggiamento mentale abituato alla produttività e al veloce assolvimento dei compiti. A meno di riuscire a sganciarsi da questo stato, si affronta la pratica con la tendenza inconscia del bell'apparire e dell'adesione a un certo standard che fa sentire bene con se stessi. Di solito ciò conduce alla messa in campo di stremanti sforzi mirati al "performare" bene, continuando a riconfermare lo stesso approccio mentale adottato nella maggior parte della quotidianità.

Definire un tema e coltivarlo nel corso della lezione può essere un modo efficace per aiutarci ad allontanarci dalle modalità abituali, portandoci a essere più presenti a noi stessi. E poiché il come affrontiamo una singola cosa è sintomatico del come approcciamo ogni cosa, questo tipo di pratica può cambiare anche il modo in cui ci poniamo dinanzi ai nostri sforzi quotidiani.

Nalanie Harilela Chellaram

23 Aprile h 15.00

Costruire la stima e la fiducia nel "Sè"

Tutti i saggi ci dicono che intraprendere il percorso spirituale è come camminare sul filo di un rasoio. Dobbiamo essere forti e coraggiosi per superare i tanti ostacoli che sperimentiamo nella vita, giacché paure e dubbi che occupano la nostra mente durante il viaggio possono a volte sembrare giganteschi. Con la conoscenza del Sè possiamo imparare a sviluppare maggiore fiducia in noi e portarci al di là delle idee pre-concette che potrebbero non esserci più utili per il nostro viaggio Spirituale. Nel corso di questa lezione esploreremo i modi attraverso i quali costruire la stima e la fiducia nel Sè.

Heike Amma Farkas

23 Aprile h 15.00

Ci vogliono due ali per volare

Abhyasa e Vairagya (la Pratica e il Non-Attaccamento) sono le due ali necessarie per poter "decollare". Auto-riflessione, meditazione guidata sul tema "Chi sono io ... senza ...?" e condivisioni in piccoli gruppi, oltre a un'introduzione ispirativa. Sarà un'esperienza dinamica, divertente e profonda.

Swami Asokananda

23 Aprile h 17.00

Praticare e Insegnare "fuori dalla scatola" (per insegnanti yoga)

25 posizioni di II livello a cui forse non avete mai pensato.

Sorprendere e catturare l'attenzione dei vostri allievi con nuovi asana da sfidarli pur restando nel livello di Hatha II. Raggiungere muscoli e tessuto connettivo che spesso trascuriamo. Risvegliare il prana in aree che spesso sono "zone morte" perché ignorate. Swami Asokananda condividerà come mantiene la propria pratica viva e divertente.

Usha Piscini

23 Aprile h 17

Connettere Yoga e Biodanza

La fluidità dei movimenti della Biodanza come effetto positivo per la pratica delle Asana nello Yoga. Da sperimentare!

Le lezioni yoga del mattino saranno guidate da:

**Swami Asokananda, Swami Ramananda, Michelle Jacobi, Paola Parvati Faini ,
Alessandra Uma Cocchi e Belinda Eaton**

Swami Asokananda, Swami Ramananda

Nalanie Chellaram, Usha Piscini, Amma Heike Farkas Michelle Jacobi,

Rowan Cobelli, Kirana Stover, Parashakti Mari Rantamaki,

Shabad Deep Kaur, Luckshmi Lucy Cannon & Maud Dreyer



Swami Asokananda (USA)



Swami Ramananda (USA)



Nalanie Chellaram (Spain)



Usha Piscini (Italy)



Amma Heike Farkas (Germany)



Michelle Jacobi (France)



Rowan Raghavan Cobelli (UK)



Kirana Stover (Spain)



Parashakti Rantamaki (Finland)



Shabad Deep Kaur (Finland)



Luckshmi Cannon (Portugal)



Maud Dreyer (France)

Swami Asokananda

Monaco dal 1973, è uno degli insegnanti Integral Yoga più importanti, noto per il suo calore, intelligenza e buon umore. Il suo insegnamento deriva direttamente dalla sua pratica ed esperienza poiché sin dall'età di 19 anni ha assorbito la sapienza del suo guru, Sri Swami Satchidananda.

Ama condividere la saggezza pratica della filosofia yoga (specialmente quella del grande poema indiano Bhagavad Gita), così come la pratica personale di Hatha Yoga ed è uno dei principali istruttori nei corsi di formazione per insegnanti di Hatha Yoga -Livello Intermedio e Avanzato. In passato è stato presidente del Satchidananda Ashram-Yogaville® e Integral Yoga® International; attualmente è il presidente dell'Istituto Integral Yoga di New York.

Nalanie Harilela Chellaram

È una moderna insegnante spirituale, una vero dottore dell'anima. Cresciuta alla presenza di un caro amico di famiglia, che pur a sua insaputa, all'epoca, avrebbe avuto un'influenza profonda e permanente nella sua vita. Nel 1986 Nalanie divenne formalmente discepola di Sri Swami Satchidananda e continuò lo studio della scienza dello yoga sotto la Sua guida. Insegnante e formatrice senior della scuola Integral Yoga, organizza regolarmente corsi di Raja Yoga nei suoi centri e all'estero.

È la fondatrice del centro Integral Yoga di Gibilterra, della George Harilela Hall di Sotogrande in Spagna e del SIS-Servizio in Satchidananda -un'associazione internazionale senza scopo di lucro per servire le comunità in difficoltà.

Swami Ramananda

Attualmente è presidente dell'Integral Yoga Institute di San Francisco, insegnante senior di Integral Yoga molto rispettato, pratica da oltre 35 anni. Ramananda offre metodi pratici per integrare gli insegnamenti e le pratiche dello yoga nella vita quotidiana e trasformare gli aspetti dolorosi dell'esperienza umana in passi verso la realizzazione del proprio potenziale.

Dirige corsi di formazione per insegnanti yoga principianti, intermedi e avanzati a San Francisco e offre una varietà di programmi in molte località negli Stati Uniti, in Europa e in Sud America. Ramananda forma inoltre insegnanti per portare lo Yoga in ambiti aziendali, ospedalieri e medici e ha condotto programmi di benessere psico-fisici in molte luoghi. È membro fondatore dello Yoga Alliance.

Usha Piscini

Usha, nata in Germania nel 1944, dopo aver studiato scienze politiche e filosofia, ha lavorato come giornalista per una stazione radio. Nel 1980 la sua famiglia fece visita a Swami Satchidananda presso l'ashram in Connecticut, per poi, 12 anni dopo, trasferirsi al Satchidananda Ashram in Virginia. Dal 2002 vive in Italia, ha creato un piccolo Centro Yoga e ha formato diversi insegnanti dedicati (livello base e intermedio). È un'artista e una scrittrice, completamente dedita allo studio della filosofia e dell'etica dello yoga, lei stessa è un'incarnazione della luce e dell'amore dello yoga!

Rowan Raghavan Cobelli

Raghavan è insegnante senior Integral Yoga e formatore, pratica da 21 anni e insegna a tempo pieno da 17. Ha ricevuto particolare ispirazione frequentando i "satsang", metodo particolare di trasmissione della conoscenza yoga, tenuti da molti insegnanti yoga del giorno d'oggi. La sua personale esplorazione unita al perspicace modo che ha l'Integral Yoga di portare ogni aspetto dello Yoga, compreso quello della filosofia, in ogni specifico movimento, lo porta ad insegnare un modo di muoversi in cui si miscelano qualità e profondità.

Kirana Stover

Kirana intraprese il suo percorso verso lo Yoga nel 1981 e incontrò Swami Satchidananda l'anno seguente. Nel 1992 ha svolto il suo primo Corso di Formazione e ora è sia insegnante che formatrice Integral Yoga di Hatha e Raja Yoga. Nel 2001 Kirana ha aperto un centro Integral Yoga a Barcellona –Spagna; il suo cammino yogico prosegue sempre e difatti si sta formando per essere un ministro ecumenico della tradizione Integral Yoga.

Kirana inoltre è operatrice Yamuna Zake e creatore di Yamuna Body Rolling, tradizione che influenza la sua pratica e stile d'insegnamento, Fonte di profonda ispirazione sono stati l'insegnante Zen Thich Nhat Hahn, il cantante kirtan Krishna Das e uno dei suoi mentori spirituali Ioanna Salajan

Mari Parashakti Rantamäki

Parashakti è un insegnante di Integral Yoga e un medico, specializzato in salute del lavoro da oltre 20 anni, proprio con questo approccio Parashakti si è immersa nello yoga Therapy. Formatasi in Integral Yoga Stress Management, nella sua professione di medico applica la filosofia yoga e la sua matrice terapeutica. Fondamentale per lei fu la scoperta degli effetti olistici di guarigione, sperimentati tramite lo stile di vita yogico, durante il suo primo corso di Corso di Formazione, quello Base.

Michelle Jacobi

ERYT 500, Yoga Therapist certificata. Michelle ha praticato yoga dal 1993 e ha svolto il suo primo corso di formazione nel 2000 presso l'Istituto Integral Yoga di New York.

Nel 2001 ha fondato il Centre Yoga du Marais a Parigi, iscritto a Yoga Alliance, dove insegna e forma insegnanti secondo gli insegnamenti dell'Integral Yoga, metodo che la spira e che considera la sua casa spirituale. Michelle ha ricevuto la sua formazione in Yoga Therapy con il Dr. Lionel Coudron, a Parigi.

Michelle è anche la prima docente dell'Università di South Florida in Hatha e Raja Yoga nel programma di studi all'estero per ballerini. Dal 2005 svolge questo programma ogni anno presso il suo centro per un semestre. La sua passione è quella di ridare ai ballerini gli strumenti terapeutici che lei stessa ha imparato per prolungare la propria carriera e aiutare il loro benessere.

Luckshmi Lucy Cannon

Luckshmi ha iniziato il suo percorso verso lo Yoga nel 1997 e nel 2002 è diventata un' insegnante di Integral Yoga certificata. È insegnante di Hatha e Raja Yoga e formatrice, insegna lezioni regolari e corsi di formazione in Portogallo. Il suo amore per lo yoga terapeutico l'hanno condotta a svolgere le formazioni in Yoga for the Heart (Yoga per malati di cuore), Yoga per bambini speciali e Yoga accessibile, tutte scuole affiliate all'Integral Yoga.

Luckshmi è il coordinatore europeo del sito web Integral Yoga e membro del SIS-Servizio di Satchidananda, un'associazione senza fini scopo di lucro creata da Nalanie Chellaram per servire chiunque ne abbia bisogno.

Heike Amma Farkas

Dal momento in cui Heike ha incontrato Gurudev, in Alaska nel 1990, ha sentito di avere una casa spirituale e un rifugio. Dal 1993 ha frequentato i suoi corsi di formazione per Insegnanti Integral Yoga, ha ricevuto l'iniziazione nel 1997 e nel 2002 il permesso di insegnante formatrice. Come fondatrice e principale insegnante del Centro Integral Yoga Augburg/Bobingen, nel sud della Germania, è profondamente connessa e costantemente ispirata dall'Integral Yoga e dallo spirito del suo amato Maestro Sri Swami Satchidananda. Questo è stato il dono più prezioso della sua vita, che continua a condividere con gli altri con grande entusiasmo e profonda gratitudine.

Shabad Deep Kaur

È un insegnante di Kundalini Yoga, formatasi in New Mexico- USA. Insegnante di Integral Yoga principianti e intermedi, la sua formazione in Finlandia con Swami Asokananda, Rowan Cobelli e Paola Faini. È inoltre diplomata in Yoga of the Heart (Yoga per i malati di cuore) con Nischala Joy Devi. Vive e insegna in Finlandia.

Maud Dreyer

Maud ha studiato a Parigi con Michelle Jacobi al Centre de Yoga du Marais e insegna da 8 anni a Parigi e ad Annecy sulle Alpi. Ha svolto inoltre la formazione con il Dr. Lionel Coudron di Yogaterapia. Insegna nel suo centro ad Annecy e in vari ritiri all'estero Integral Yoga, Yin Yoga, Yoga in gravidanza e Yogaterapia. Di recente Maud è diventata una doula (assistente al parto).

ISCRIZIONI

Costo del Convegno (non comprende vitto e alloggio)

1: 120€ Pagamento entro il 1° Set. 2018 2: 150€ Pagamento entro il 31 Dic. 2018
3: 180€ Pagamento dopo il 1° Gen. 2019

NOTA BENE: sono richieste 2 prenotazioni: 1. per la conferenza e 2. per vitto e alloggio.

Prenotazione online www.integralyogaeurope.org **Contatto Email:** iyeventfrance@gmail.com

Costi per Vitto e Alloggio da 236€ a persona (prenotazione **diretta presso il luogo del Convegno**)

Per il vostro alloggio occorre prenotare e pagare direttamente al Centro che ci accoglie.

Per visionare le stanze [Clicca qui](#)

La scelta delle camere sarà in ordine di data di prenotazione. Disponibilità limitata sui vari tipi di camere.

Dati bancari per la Registrazione al Convegno

Nome della Banca: Banca Prossima

Intestatario: IY European Reunion

IBAN: IT 66 0 0335901600100000160036

BIC: BCITITMX

Causale: IYCELEBRATION

Luogo: [Domaine Le Hameau de l'Etoile, Route de Frouzet, 34380 Saint-Martin-de-Londres](#)

Come arrivare: www.hameaudeletoile.com/en/access-plan.html

Il programma e gli orari potrebbero subire variazioni.