



Sami Ramananda,

è presidente dell'Integral Yoga Institute di San Francisco, insegnante senior di Integral Yoga, membro fondatore di Yoga Alliance. In qualità di formatore, oltre ai vari livelli di Hatha Yoga, sviluppa corsi per portare lo Yoga in ambiti aziendali, ospedalieri e medici. Tra le sue qualità spicca quella di saper trasmettere come integrare i valori dello yoga nella vita quotidiana, per poter trasformare gli aspetti dolorosi dell'esperienza umana, in passi verso la realizzazione del proprio potenziale.

Integral Yoga

SWAMI RAMANANDA

Workshop

Martedì 7 maggio 2019 - h. 20.15/22.00

RAJA YOGA - lo studio dei meccanismi della mente

Swami Ramananda ci aiuterà a comprendere come mantenere il nostro stato di pace anche in mezzo a relazioni conflittuali sia con noi stessi che con gli altri. Con il suo approccio molto pratico ci accompagnerà a trovare strumenti utili e risolutivi.

Prenotazione obbligatoria. Contributo minimo € 10.

Masterclass

Mercoledì 8 maggio 2019 - h.18.30/20.15

Livello di pratica: intermedio/avanzato.

Giovedì 9 maggio 2019 - h. 18.30/20.00

Livello di pratica: principianti/intermedi.

**Prenotazione obbligatoria anche per i soci.
Contributo di partecipazione € 18 a lezione.**

**Integral
Yoga® Shanti**

Milano 20135 - Via Morosini, 16 - Tel. 02 55016558 Cell. 328 9206721

  www.integralyoga.it - info@integralyoga.it