

# INTEGRAL YOGA CON SWAMI ASOKANANDA



*Swami Asokananda*, da molti anni viene in visita in Italia e anche questa volta ci dedicherà del tempo per continuare il cammino yogico, sia sul tappetino da Yoga che nel workshop in cui potremo apprendere dai suoi preziosi suggerimenti, con un approccio pratico e diretto qual è quello dell'Integral Yoga.

Iniziato Swami (monaco) molto giovane, ha seguito e appreso gli insegnamenti yogici direttamente dal Maestro Sri Swami Satchidananda. È stato per molti anni presidente dell'Ashram in Virginia, ed è ora alla guida dell'Istituto Integral Yoga di New York. La sua lunga esperienza di insegnante gli consente di occuparsi, tra l'altro, dei Corsi di Formazione per livello Avanzato, Intermedio e Principiante; grande conoscitore e studioso di testi antichi indiani gli è particolarmente cara la Bhagavad Gita di cui sta elaborando personalmente un commentario.

Gioia e buon umore sono le caratteristiche che lo contraddistinguono oltre a saper ascoltare profondamente gli altri, attitudini che creano un contatto semplice e autentico con gli allievi.

*Bhagavadgītā*, poema filosofico e religioso di circa 700 versi divisi in 18 canti, nella versione detta vulgata, collocata nel VI parvan del grande poema epico Mahābhārata. Rappresenta il dialogo fra Kṛṣṇa, forma umana di Dio (suo avatāra), e il guerriero Arjuna, concernente la comprensione della giusta azione.

**SABATO 3 DICEMBRE 2016**  
**GIORNATA DEDICATA AGLI INSEGNANTI**



**Ore 7.00/10.00 - PRATICA**

**Canti- Pranayama**

**Lezione Hatha Yoga**

*Lezione aperta a tutti gli insegnanti,  
anche di altre tradizioni.*

**Pausa colazione**

**Ore 10.30/12.30 WORKSHOP**

**Posizioni divertenti da inserire**

**in una Lezione di Livello Intermedio**

*Sessione aperta a tutti gli insegnanti,  
anche di altre tradizioni,*

*e idonea anche a coloro che hanno  
conseguito il diploma di 1° livello.*

**Meditazione**

**Pausa pranzo**



**Ore 14.00/17.00 - WORKSHOP**

**Bhagavad Gita – Il canto del beato**

*Primo di una serie di incontri dedicato  
a questo antico testo indiano.*

*Benvenuti anche gli insegnanti di altre tradizioni.*

**SABATO DEDICATO AGLI INSEGNANTI CONTRIBUTUTO DI PARTECIPAZIONE A OFFERTA LIBERA**

Si può partecipare alla sola sessione del mattino,  
solo a quella del pomeriggio o tutta la giornata.

Per prenotarvi e per ogni altra informazione contattate la segreteria del Centro Yoga.



**CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI** [www.integralyoga.it](http://www.integralyoga.it)  
Via Morosini, 16 Milano - tel. 02 55016558 cell. 3289206721

