

LEZIONI e INCONTRI INTEGRAL YOGA con SWAMI ASOKANANDA



Swami Asokananda da molti anni è ospite in Italia, invitato a portare il suo contributo all'interno di seminari e convegni di calibro internazionale. Anche quest'anno, durante la sua visita, ci dedicherà del tempo per guidarci nel cammino yogico, dentro e fuori dal tappetino, attraverso pratiche Hatha e conferenze, dove potremo apprendere dai suoi preziosi suggerimenti, offerti con gioia e buonumore, caratteristiche che lo contraddistinguono, creando un contatto semplice e autentico con gli allievi. Iniziato Swami (Insegnante Spirituale) molto giovane, ha seguito e appreso gli insegnamenti yogici direttamente dal Maestro Sri Swami Satchidananda, fondatore dell'Integral Yoga. È stato per molti anni presidente del Satchidananda Ashram- Virginia, ora è alla guida dell'Istituto Integral Yoga di New York. Come insegnante senior della scuola è responsabile dei Corsi di Formazione livello Avanzato, Intermedio e Principiante.

La pratica Hatha Yoga ci consente di entrare con efficacia in contatto con noi stessi. Equilibrando le energie di corpo, mente e respiro, ci avviciniamo in modo significativo a quella parte di noi che è calma e tranquilla. Quella parte che, nella quiete, riconosciamo proprio perché è elemento fondante di ciascuno di noi.



Venerdì 5 Maggio
SATSANG
dalle 20.30 alle 22.00 circa
*Ingresso libero e gratuito,
necessaria la prenotazione anche per i soci.*



Giovedì 27 Aprile, ore 18.30
LEZIONE HATHA II
*Idonea a tutti coloro che praticano
da tempo ed hanno acquisito i fondamentali
della posizioni base e del pranayama.*

Mercoledì 10 Maggio, ore 18.20
LEZIONE HATHA III
*Per tutti coloro che hanno una pratica
hatha consolidata, ed eseguono
il pranayama avanzato.*

Giovedì 11 Maggio, ore 18.30
**LEZIONE HATHA
MULTILIVELLO**
*Livello idoneo a tutti:
principianti, intermedi ed esperti.*

*Per tutte le lezioni il contributo di partecipazione € 20,
(con sconto per i soci del Centro Yoga)
Posti limitati,
obbligatoria la prenotazione anche per i soci.*



CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI

Via Morosini, 16 - Milano - Tel. 02 55016558 Cel. 3289206721
www.integralyoga.it - info@integralyoga.it

