

# PRATICA INTEGRAL YOGA per INSEGNANTI con SWAMI ASOKANANDA



**SABATO 6 MAGGIO 2017**

**Mattino**

**7.00 - 10.00**

Pratica tradizionale Integral Yoga:  
canti, pranayama, meditazione e  
lezione hatha yoga.

10.00 - 10.30 Pausa colazione

**10.30 - 12.30**

**Conferenza:**

**L'equilibrio nella relazione  
insegnante-allievo.**

Le responsabilità implicite  
nell'insegnamento; le linee guida  
dello Yoga per essere al servizio  
degli allievi e non cadere nel tranello  
di agire attraverso l'ego.

**Domande e Risposte**

**12.30 - 13.00 Meditazione**

13.00 - 14.00 Pausa pranzo

**Pomeriggio**

**14.00 - 16.45**

**Studio della Bhagavad Gita**

Non solo si possono leggere e interpretare  
questi antichi insegnamenti,  
ma cogliendone la loro attualità possono  
essere utili per la comprensione di noi  
stessi a un livello più elevato.

**UNA GIORNATA TIPO  
ASHRAM**

**DEDICATA AGLI INSEGNANTI**

In questa occasione *Swami Asokananda*  
guiderà e accompagnerà gli insegnanti di  
qualsiasi tradizione e scuola yoga in una  
giornata "dedicata" a nutrire sé stessi.

Al mattino si inizia con i canti devozionali,  
le tecniche di respirazione che favoriscono  
la meditazione che segue. Si continua poi  
con la lezione hatha Integral Yoga.

Dopo l'intervallo, conferenza sulla relazione  
"Insegnante - Allievo".

Insegnare yoga comporta importanti  
responsabilità, è una professione che entra nella  
sfera psicologica, emotiva, intima e spirituale  
delle persone. L'allievo proietta la sua fiducia  
nell'insegnante conferendogli una sorta di potere.  
Ci si rende subito conto del disequilibrio implicito  
nella relazione e della delicatezza di questo  
rapporto se non si agisce attraverso le linee guida  
degli yama e nyama, per mezzo dei quali ci si può  
porre a completo servizio degli allievi.

In questo workshop si esploreranno le modalità  
attraverso le quali l'insegnante yoga può rendere  
il rapporto coi propri allievi il più sacro possibile,  
e per evitare tutte quelle che tentano il suo ego.

La mattina si conclude con la meditazione  
collettiva e la pausa pranzo.

Nel pomeriggio, si prosegue con uno della  
serie di incontri dedicati allo studio della  
**Bhagavad Gita**, di cui Swami Asokananda è  
appassionato studioso. Swami ci aiuterà con  
una lettura moderna a rendere attuali e  
fruibili gli antichi insegnamenti raccontati  
in questo libro in modo epico.

Si può partecipare all'intera giornata o alle singole sessioni. Obbligatoria la prenotazione.  
Contributo di partecipazione: mattino € 40 - pomeriggio € 25 - intera giornata € 50.

**CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI**

Via Morosini, 16 - Milano - Tel. 02 55016558 Cel. 3289206721  
[www.integralyoga.it](http://www.integralyoga.it) - [info@integralyoga.it](mailto:info@integralyoga.it)