



INTEGRAL YOGA DAY con SWAMI ASOKANANDA



YOGA E ASCOLTO

Swami Asokananda, esperto insegnante e formatore Integral Yoga, è da molti anni invitato, anche in Italia, a portare il suo contributo yogico all'interno di seminari e convegni di calibro internazionale. Durante quest'occasione, con la sua gioia, allegria e al contempo profondità, ci accompagnerà in una giornata di pratica e riflessione, improntate all'Ascolto.

Ascolto inteso quale forma di meditazione, quale caratteristica tipica del Silenzio.

Ascolto e Silenzio, dunque, per acquietare la mente ed essere totalmente presenti a se stessi. Per arrivare a ciò occorre agire verso sé stessi come se si osservasse qualcun altro, modalità che sperimenteremo durante la pratica **Hatha Yoga del mattino**.

Durante il **Workshop del pomeriggio** inizieremo ad acquisire quella consapevolezza che ci permetterà di riconoscere le barriere che ostacolano un ascolto efficace, per poi esplorare le possibili modalità per affrontare e superare questi blocchi.

Milano - 7 Maggio 2017

09.30 - 12.30 Master Class, Pranayama e Meditazione.

Domande e Risposte

L'Ascolto del corpo come forma di "Yoga"

Affinché la pratica si possa definire Yoga, non si può prescindere dall'ascolto.

PAUSA PRANZO

14.30 - 17.00

Workshop teorico/pratico

Yoga e Ascolto

L'ascolto è intrinseco al silenzio.

L'ascolto come forma di meditazione.

Riconoscere e rimuovere gli ostacoli che limitano il nostro ascolto.

Contributo di partecipazione: solo mattino € 35, solo pomeriggio € 30, per l'intera giornata € 60.

Prenotazione obbligatoria entro il 3/05/2017

LOCATION

Saremo, eccezionalmente, ospiti nello studio di un noto artista milanese che, con la sua sensibilità non solo per l'arte, mette a disposizione dell'Integral Yoga un meraviglioso, suggestivo, ampio spazio.

Via Verbano, 8 - Milano

Raggiungibile con:

MM3 Brenta e Lodi

Bus e Filobus 34, 65, 77, 93, 91

L'invito a partecipare sia alla Master Class che al Workshop è esteso a tutti, indipendentemente dal livello e esperienza di pratica.

Portate il tappetino per la pratica.

Per tutti gli eventi riguardanti Swami Asokananda a Milano, consultate la pagina del nostro sito www.integralyoga.it/events/

[Per ulteriori informazioni e per prenotazioni](#)

CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI

Tel. 02 55016558 Cel. 3289206721

www.integralyoga.it - info@integralyoga.it

