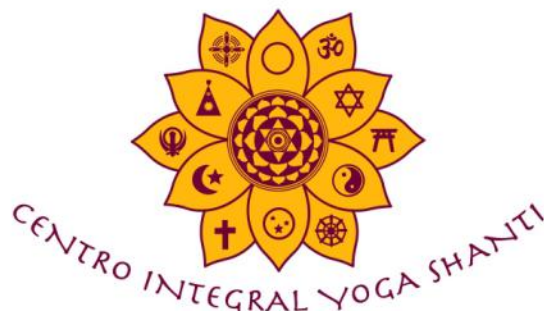


Il Centro
Integral Yoga Shanti
ha il piacere di ospitare

MATAJI



Swami Gurucharanananda,

affettuosamente chiamata **Mataji**, è una degli insegnanti Integral Yoga più popolari e conosciuti. Diretta discepola del Maestro Sri Swami Satchidananda, fondatore dell'Integral Yoga, ha già festeggiato il suo 65° anno di monachesimo.

Al Satchidananda Ashram, dove risiede, è di sostegno in molte attività, dall'accoglienza degli ospiti, all'organizzazione di tour per gruppi speciali, alla direzione del coro, mettendo in atto ogni giorno la sua scelta di dedicare la propria vita al servizio verso gli altri. Insegna Hatha Yoga e Raja Yoga, conduce meditazioni guidate e accompagna tutti coloro che, da ogni parte del mondo, richiedono i suoi saggi consigli.

MATAJI CI ACCOMPAGNERÀ DURANTE QUESTI TRE INCONTRI:

Venerdì 10 Marzo: dalle 20.30 alle 22.00 circa **SATSANG**

Un modo yogico di stare insieme, una serata da trascorrere piacevolmente, condividendo momenti di riflessione e scambio, accompagnata dai kirtan, i canti yogici e durante la quale Mataji risponderà alle nostre domande e curiosità.

Ingresso libero, necessaria la prenotazione.

Sabato 11 Marzo: dalle 14.00 alle 16.30 **WORKSHOP INSEGNANTI**

Workshop dedicato agli insegnanti yoga, "ALLA SCOPERTA DELLA BHAGAVAD GITA, SECONDO LA PROSPETTIVA DEL BHAKTI YOGA", la via della devozione.

Offerta libera, necessaria la prenotazione.

Domenica 12 Marzo: dalle 14.30 alle 17.30 **WORKSHOP ALLIEVI**

Mataji ci condurrà in un workshop teorico e pratico, intitolato: "PAURE E INSIKUREZZE VS FIDUCIA E FEDE". Attraverso la comprensione fisica, emotiva e spirituale dei nostri atteggiamenti di insicurezza e paura, saremo in grado di agire a livello più profondo, così da lasciar emergere fiducia e fede, accrescendo la nostra consapevolezza di essere parte di un'unica energia cosmica e liberandoci dal senso di incertezza e paura. Paola guiderà la pratica Hatha, che ci porterà a diretto contatto con noi stessi e, partendo dallo spazio sicuro del tappetino, potremo aprirci ad un'esperienza diretta di fede e fiducia.

Workshop aperto a tutti, indipendentemente dal livello e dall'esperienza di pratica.

Contributo di partecipazione: soci € 40,00 non soci € 45,00. Necessaria la prenotazione.

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI

Via Morosini,16 Milano tel. 02.55016558 cell. 3289206721

www.integralyoga.it info@integralyoga.it