



INTEGRAL YOGA®

HATHA YOGA ESPERIENZIALE



con **Swami Asokananda**

Sabato 3 Marzo 2018

dalle 9.45 alle 11.45



Una lezione Hatha Yoga secondo l'approccio Integral Yoga® condotta da Swami Asokananda, insegnante di questa tradizione, tra i più esperti, nonché formatore e studioso di antichi testi indiani.

L'Integral Yoga® è una combinazione flessibile di metodi specifici concepiti per sviluppare ogni aspetto dell'individuo: fisico, emotivo, intellettuale, spirituale. Comprende vari approcci dello Yoga: Hatha Yoga, Karma Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga, Raja Yoga, Japa Yoga, la cui pratica ha il fine di accompagnare l'individuo verso uno sviluppo completo ed armonioso.



In questo incontro dove protagonista sarà l'aspetto **Hatha Yoga**, cioè quello più fisico dello Yoga, saremo sapientemente guidati a fare esperienza di noi stessi attraverso la pratica di **Asana, Pranayama, Yoga Nidra e Meditazione**. Un percorso per riequilibrare le energie più e meno sottili di cui siamo costituiti, volgendo a uno stato d'essere integrato e consapevole.



LEZIONE DI MULTILIVELLO (idonea a tutti i livelli di pratica). Prenotazione obbligatoria anche per i soci.

Contributo di partecipazione alla lezione € 25.

Lezione più workshop di domenica €50 soci, € 60 non soci.

Swami Asokananda, monaco (Swami) dal 1975, è uno dei più importanti insegnanti di Integral Yoga, noto per il suo calore, intelligenza e buon umore. Il modo in cui trasmette lo Yoga deriva dalla dedizione alla pratica e dall'aver assorbito gli insegnamenti direttamente dal suo Guru, Sri Swami Satchidananda. È uno dei principali istruttori nei corsi di Formazione per Insegnanti di Hatha Yoga Livello Intermedio e Avanzato, al Satchidananda Ashram - Yogaville (U.S.A.) e nei Centri Integral Yoga di tutta Europa. Da diversi anni dirige l'Integral Yoga Institute di New York City, è presidente dell'Integral Yoga Global Network e membro del direttivo di Yoga Alliance.

Info e prenotazioni - CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI
Via Morosini, 16 - Milano 20135 Tel. 02 55016558 Cell. 328 9206721
www.integralyoga.it info@integralyoga.it