



**Satsang**, significa stare in buona compagnia. Riunirsi per stare insieme con l'intenzione di sostenersi nella meditazione, nello studio dei testi antichi, nell'imparare dall'arte come dalla scienza, nell'approfondire il proprio cammino con gioia e autenticità.

Vi proponiamo in tal senso degli incontri a cadenza mensile, liberi e gratuiti, nei quali non mancheranno mostre di arte e fotografia, come conferenze su temi vari. Sono benvenute anche le vostre proposte di temi da approfondire, sia di partecipazione attiva nel tenere o presentare 'qualcosa' che possa essere condiviso sul sentiero dello Yoga. Anche il canto yogico dei kirtan (canti tradizionali indiani) sarà parte di questi incontri, e magari accompagnati da qualche allievo musicista che avrà il piacere di arricchirli con la musica.

## **Satsang un modo yogico di stare insieme**

**UN VENERDI' AL MESE  
DALLE 20.30 ALLE 22.00**

### **Prossime date a calendario**

**4 NOVEMBRE 2016  
2 DICEMBRE 2016  
20 GENNAIO 2017**

**Ingresso libero - Gradita la prenotazione.**

**Fb - Centro Integral Yoga Shanti - [www.integralyoga.it](http://www.integralyoga.it)  
tel. 02 5516558 cell. 328 9206721  
Via Morosini 16 Milano - 20135**

## SATSANG UN MODO YOGICO DI STARE INSIEME



Prossimo incontro:  
**VENERDI' 4 NOVEMBRE**  
**DALLE 20.30 ALLE 22.00**

In questa occasione avremo il piacere di condividere questo incontro con due insegnanti a noi molto care, ciascuna a proprio modo e con la propria bellezza ha offerto un grande servizio, contribuendo quell'energia di cui tutti noi possiamo godere qui al Centro Integral Yoga Shanti: *Enrica Migliorati e Eloisa Scichilone*.

Dedichiamo a Enrica questo momento di festa per salutarla dato che partirà presto per il Messico. Non sarà un addio definitivo, ritornerà saltuariamente in Italia e ci offrirà lezioni e workshop. Restate connessi quindi per la prossima primavera! Enrica insegna qui al centro yoga dal 1999, il suo servizio e lo spirito di collaborazione yogico che ha portato in tutti questi anni sono unici, e non finiremo mai di ringraziarla.

### Enrica Migliorati

avrà il piacere di offrirci uno spazio di condivisione intitolato:

**"UN SALUTO A CUORE APERTO CON UNA DANZA"**

Si sposano in questo titolo due temi a lei molto cari, l'apertura del cuore e il rito della danza. Imperdibile, non vediamo l'ora di danzare con lei!!

### Eloisa Scichilone,

illustratrice e insegnante Integral Yoga, ha offerto per molti anni lezioni qui al centro yoga finché non ne ha aperto uno suo vicino Lecco. Ha contribuito con la sua matita artistica a disegnare per noi svariate illustrazioni.

Ci presenterà ora il suo nuovo libro:

**"LA POSIZIONE DELL'ORSO - lo yoga allegro di Merudan"**.

È uno dei primi e rari libri sullo yoga sotto forma di fumetto. L'arte dell'ironia e della poesia assieme a un tratto fresco, lieve e delicato rendono originale questo libro dedicato ai vari aspetti del sentire lo yoga. Merudan, l'orso immaginario allievo di yoga, creato da Eloisa, ha vissuto per alcuni anni in un blog online prima di diventare il simbolo di apertura delle "Pagine Om" di Yoga Journal, giornale con cui Eloisa collabora già da alcuni anni.



[www.thebearposition.blogspot.it](http://www.thebearposition.blogspot.it)  
[eloisascichilone.com](http://eloisascichilone.com)