

INTEGRAL YOGA CON SWAMI ASOKANANDA



Swami Asokananda, da molti anni viene in visita in Italia e anche questa volta ci dedicherà del tempo per continuare il cammino yogico, sia sul tappetino da Yoga che nel workshop in cui potremo apprendere dai suoi preziosi suggerimenti, con un approccio semplice e diretto qual è quello dell'Integral Yoga. Iniziato Swami (monaco) molto giovane, ha seguito e appreso gli insegnamenti yogici direttamente dal Maestro Sri Swami Satchidananda. È stato per molti anni presidente dell'Ashram in Virginia, ed è ora alla guida dell'Istituto Integral Yoga di New York. La sua lunga esperienza di insegnante gli consente di occuparsi, tra l'altro, dei Corsi di Formazione per livello Avanzato, Intermedio e Principiante; grande conoscitore e studioso di testi antichi indiani gli è particolarmente cara la Bhagavad Gita di cui sta elaborando personalmente un commentario. Gioia e buon umore sono le caratteristiche che lo contraddistinguono oltre a saper ascoltare profondamente gli altri, attitudini che creano un contatto semplice e autentico con gli allievi.

*La pratica dell'**Hatha Yoga** ci consente di entrare con efficacia in contatto con noi stessi. Equilibrando le energie di corpo, respiro e mente ci avviciniamo in modo significativo a quella parte di noi che è calma e tranquilla. Quella parte che nella quiete riconosciamo proprio perché è elemento fondante di ciascuno.*

*La pratica del **Karma Yoga** ci consente di elevarci ulteriormente come individui e come comunità, è il cammino dell'azione disinteressata senza aspettative verso un risultato di ritorno. Coltivare l'attitudine al non attaccamento verso persone, oggetti, sentimenti continuando ad amare e appassionarsi, ci rende liberi dai vincoli e sempre più vicini alla quiete interiore.*

Entrambi questi sentieri yogici, come indicatoci dal Maestro Sri Swami Satchidananda, portano alla consapevolezza della propria libertà, del proprio essere universale senza necessariamente identificarsi in un peculiare aspetto. Stato d'essere particolare e universale collimano in un unico momento.

DOMENICA Mattina: Master Class € 20 - Pomeriggio: Workshop € 35 soci e € 40 non soci.

Intera giornata: € 50 soci e € 60 non soci

MARTEDÌ Sera: Lezione a offerta libera

Per prenotarvi e per ogni altra informazione contattate la segreteria del Centro Yoga.



DOMENICA 4 DICEMBRE 2016

Ore 11.00/12.30 - MASTER CLASS

Pratica Hatha Yoga.

*Lezione aperta a tutti,
con prenotazione obbligatoria
anche per chi è già socio.*

Ore 14.30/17.30 - WORKSHOP

**Cavalcare le onde della vita:
teoria e pratica del Karma Yoga.**

*Aperto a tutti,
prenotazione obbligatoria.*



MARTEDÌ 6 DICEMBRE 2016

Ore 18.30/20.00 - LEZIONE HATHA YOGA

Pratica di livello Intermedio/Avanzato

*prenotazione obbligatoria
anche per chi è già socio.*



CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI www.integralyoga.it
Via Morosini, 16 Milano - tel. 02 55016558 cell. 3289206721

