

CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI



Seminario con

Swami Asokananda

I PRINCIPALI "PERCORSI" DELLO YOGA

Domenica 4 Marzo 2018

dalle 14.00 alle 17.30

In questo seminario apprenderemo come i principali approcci dello Yoga siano meravigliosi strumenti attraverso i quali potremo facilmente orientarci verso una vita maggiormente appagante, e radicata nella parte più spirituale di noi stessi.

Karma Yoga l'approccio "Della Mano", Bhakti Yoga l'approccio "Del Cuore", Jnana Yoga l'approccio "Della Testa", Hatha Yoga l'approccio "Del Corpo", mentre il Raja Yoga insegna come integrarli.

Condotti, in modo specifico, in due di questi percorsi tra loro opposti ma anche complementari, disporremo dei mezzi per esperire in profondità il loro significato.

- **Bhakti Yoga - il percorso "Del Cuore".**
Come instaurare una relazione vivente con il Divino per trascendere i limiti dell'ego.
- **Jnana Yoga - il percorso "Della Testa".**
Come usare l'intelligenza discriminante per attraversare la forma illusoria del proprio ego e risvegliarsi nel Sé.

Tutti possono partecipare, non occorre aver alcuna nozione inerente agli antichi testi indiani, insito nell'approccio Integral Yoga è l'essere accessibile pur toccando argomenti profondi. Swami Asokananda ci guiderà nell'identificare metodi pratici tramite i quali sarà possibile assorbire questi orientamenti.

CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE AL WORKSHOP € 35 SOCI - € 40 NON SOCI.

WORKSHOP PIÙ LA PRATICA DEL SABATO MATTINA € 50 SOCI - € 60 NON SOCI.

Necessaria la prenotazione.



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. Ama sia condividere la saggezza pratica dello Yoga (a lui molto cara la Bhagavad Gita) che praticare l'Hatha Yoga.

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