

CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI



HATHA YOGA

con SWAMI ASOKANANDA



*Swami Asokananda, monaco (Swami) dal 1975, è uno dei più importanti insegnanti di Integral Yoga nel mondo, presidente dell'Integral Yoga Institute di New York e formatore nei principali Corsi per Insegnanti Yoga di livello Intermedio e Avanzato. Il suo modo di trasmettere lo Yoga deriva dalla dedizione alla pratica e dall'aver assorbito in modo diretto gli insegnamenti dal suo Guru, Sri Swami Satchidananda.*

## LEZIONE HATHA 3

MERCOLEDÌ 9 MAGGIO 2018

h. 18:20 (durata h 1.45)

Nella lezione si metteranno maggiormente in luce le posizioni di inversione, e la loro funzione sulla trasformazione dell'energia sottile, ma non solo ...

*Livello di pratica avanzato.*



## LEZIONE HATHA 2

GIOVEDÌ 10 MAGGIO 2018

h. 18:30 (durata h 1.30)

Nella lezione si darà risalto a come trasformare la propria pratica in una meditazione in movimento e al concetto di prana (energia vitale).

*Livello di pratica intermedio.*

**Necessaria la prenotazione.** È richiesta la prenotazione anche a coloro che già frequentano queste lezioni.

Contributo di partecipazione: € 15 soci e € 20 non soci.

Per i soci iscritti che volessero usufruire dell'abbonamento esistente, possibilità di scalare la propria lezione con un minimo di offerta di 5 euro.

**Info e prenotazioni:**

**CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI**

Via Morosini 16 - Milano 20135 tel. 02 55016558 – cell. 328 9206721

[info@integrallyoga.it](mailto:info@integrallyoga.it) [www.integrallyoga.it](http://www.integrallyoga.it)