

# ANSIA: 7 “PILLOLE YOGICHE” PER GESTIRLA



## Workshop

DOMENICA 28 OTTOBRE 2018  
DALLE 14.00 ALLE 17.30

**Partecipazione aperta a tutti, anche a chi non pratica Yoga  
ma purtroppo l'ansia siiii!!**

Attraverso lo **Yoga** possiamo arrivare a una più profonda **conoscenza di noi stessi**, osservare come i meccanismi della mente influenzano e danno spazio a questa forte emozione, con corrispondente riflesso sul piano fisico ed energetico.

Momenti di spiegazione e pratica delle **“7 pillole yogiche”** che non intendono sostituirsi a qualsiasi aiuto professionale medico o psicologico, ma piuttosto offrire strumenti di **prevenzione, consapevolezza e gestione**.

IL WORKSHOP È CONDOTTO DA PAOLA FAINI, FORMATRICE E INSEGNANTE INTEGRAL YOGA.

*Contributo di partecipazione € 35 soci, € 40 non soci.  
Per maggiori info e prenotazione contattare la segreteria.*

Attività professionale disciplinata ai sensi della L. 14 gennaio 2013, n. 4 (G.U. n.22 del 26.01.2013)



CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI  
Via Morosini, 16 Milano - [www.integralyoga.it](http://www.integralyoga.it)  
tel. 02 55016558 cell. 328 9206721 - [info@integralyoga.it](mailto:info@integralyoga.it)





# ANSIA: “7 PILLOLE YOGICHE” PER GESTIRLA

**WORKSHOP  
DOMENICA 28 OTTOBRE 2018  
DALLE 14.00 ALLE 17.30**

Tutti siamo esposti a questa emozione con diversi livelli di intensità, in questo workshop potremmo avvalerci di “yogafarmaci”, strumenti con i quali potremo fronteggiare i vari stadi di questa forte inquietudine: Asana, Pranayama, Raja Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga, Jnana Yoga e Meditazione. Il workshop offrirà spunti di riflessione che potranno aiutare a scorgere cause più profonde o suggerire nuove strade.

Momenti di spiegazione e di pratica, come possiamo riconoscere e prevenire lo stato d’ansia in arrivo, come acquisire una sorta di “pronto soccorso” da usare nell’urgenza, come possiamo intervenire per arginare o uscire dallo stato di emergenza, da quel circolo vizioso che spesso alimenta nuova ansia.

**PAOLA PARVATHI FAINI,**

*Studia e lavora per 15 anni in Cina dove è affascinata dalle arti marziali e dalla medicina tradizionale cinese, fino all’incontro con l’Integral Yoga nel 1992 che la conduce al suo Guru, Sri Sw. Satchidananda. Da allora si dedica alla pratica e all’insegnamento in svariati ambiti e dal 2003 alla formazione insegnanti. Dal 1999 dirige il Centro Integral Yoga Shanti.*

***Per maggiori info e prenotazione contattare la segreteria.***

Attività professionale disciplinata ai sensi della L. 14 gennaio 2013, n.4 (G.U. n°27 del 26.01.2013)



**CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI**  
Via Morosini, 16 Milano - [www.integralyoga.it](http://www.integralyoga.it)  
tel. 02 55016558 cell. 328 9206721 - [info@integralyoga.it](mailto:info@integralyoga.it)

