

MODALITÀ DI ISCRIZIONE E PARTECIPAZIONE AI SEMINARI • (Leggere attentamente)

I seminari si svolgono in forma residenziale nell'Ashram a Montescudo, con un orario che include lezioni pratiche e teoriche alternate a periodi di karma yoga e di incontro per la pratica di mantra e kirtan.

Per partecipare alle attività della Scuola è **necessario essere associati**. La quota associativa annuale è di € 30,00 ed include la rivista "YOGA" (4 numeri annuali) ed uno sconto del 10% sull'acquisto delle pubblicazioni e dell'oggettistica della Scuola di Yoga.

Per associarsi e/o per l'iscrizione al/ai Seminario/i inviare la cedola allegata, compilata in tutte le sue parti, solo per posta o fax, e la quota/acconto tramite bonifico bancario o carta di credito (specificare chiaramente nome, cognome, indirizzo del mittente e causale del versamento) da intestare a:

Satyananda Ashram Italia, Via Ca' Baldone 62 - 47854 Trarivi di Montescudo (RN)

Per il bonifico bancario i dati sono:

CARIM - FILIALE DI MONTESCUDO - IBAN IT 50 G 06285 67910 CC0441051543

Tel. 0541 984710 - Fax 0541 984990

E-mail: scuoladiyoga@satyanandaitalia.net - Internet: www.satyanandaitalia.net

N.B. Telefonare il giorno prima dell'inizio del seminario a cui si desidera partecipare per comunicare l'orario e la modalità di arrivo.

Per ulteriori informazioni contattare direttamente la segreteria della Scuola di Yoga.

La cedola "iscrizione seminari" è disponibile a questo indirizzo www.satyanandaitalia.net/seminari.htm

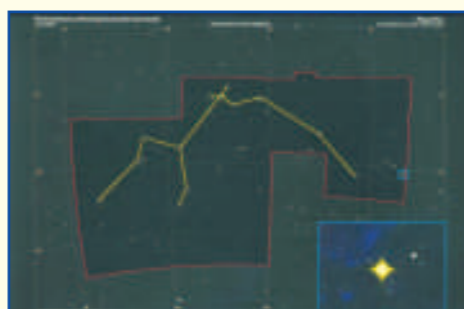
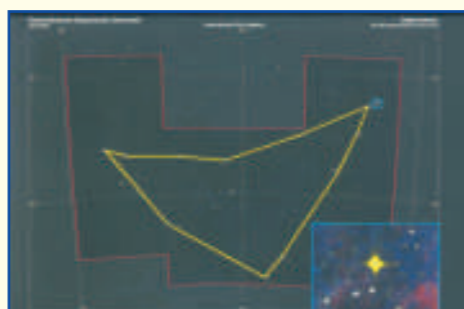
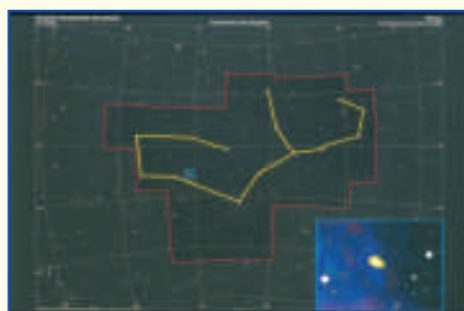
LE TRE STELLE

Noi siamo profondamente onorati di presentare le carte stellari con le quali i nostri Maestri sono stati immortalati per l'eternità proponendo tre stelle luminose che sono state chiamate col loro nome:

Swami Shivananda Saraswati di Rishikesh, che visse sulle rive di Madre Ganga, il suo discepolo Swami Satyananda di Rishikesh, Munger ed ora Rikhia, che visse anche lui sulle rive della Ganga, ed il suo discepolo Swami Niranjananda, di Munger, che attualmente vive sulle rive della Ganga.

Ora, chiunque voi siate e dovunque voi siate, potete alzare lo sguardo al cielo ed osservarle, offrire la vostra devozione e ricevere le loro benedizioni in abbondanza da oggi sino all'eternità.

Jai Mata Di



SATYANANDA YOGA®
Marchio registrato di proprietà della IYFM. Usato con il permesso



Scuola di Yoga Satyananda Ashram Italia

Prospetto 2010



Scuola di Yoga Satyananda Ashram Italia, Via Ca' Baldone 62 - 47854 Trarivi di Montescudo (Rn)
Tel. 0541 984710 - Fax 0541 984990 E-mail: scuoladiyoga@satyanandaitalia.net - Internet: www.satyanandaitalia.net



5 - 7 Febbraio 2010 • Seminario a Montescudo (RN)

"NADA YOGA E CHAKRA SHUDDHI"

Condotta da Swami Anandananda Saraswati e Swami Shaktidhara Saraswati

Nada Yoga è la pratica che utilizza la vibrazione sonora per equilibrare e risvegliare i chakra e per espandere la consapevolezza. Chakra Shuddhi è una tecnica attraverso cui si possono purificare e stimolare i chakra, i centri psichici che rappresentano i differenti aspetti evolutivi della personalità dell'essere umano.

Attraverso questo procedimento si rimuove la dissipazione mentale e si rende la mente stabile e focalizzata. Nel sistema del Kundalini Yoga viene insegnato che prima del risveglio è di fondamentale importanza la purificazione e l'attivazione dei chakra.

Il seminario avrà inizio Venerdì 5 alle ore 20,00 e si concluderà Domenica 7 Febbraio alle ore 12,00.

Quota di partecipazione Euro 180,00 • Acconto € 30,00

Per iscriversi inviare la cedola e l'acconto tramite bonifico bancario o carta di credito.

La cedola "iscrizione seminari" è disponibile a questo indirizzo www.satyanandaitalia.net/seminari.htm



19 - 21 Marzo 2010 • Seminario a Montescudo (RN)

"NAVARATRI"

Seminario condotto da Swami Anandananda Saraswati

Navaratri, che letteralmente significa "nove notti", viene celebrato due volte l'anno, in primavera (Marzo-Aprile) e in autunno (Ottobre-Novembre); questi due periodi rappresentano importanti congiunzioni di influenze climatiche e solari.

Questo è considerato essere un momento molto favorevole per connettersi a Devi, che è la Natura incarnata, poiché in quel momento la natura è in transizione e il corpo e la mente hanno una metamorfosi. Il periodo di Navaratri è molto favorevole per rinforzare e approfondire il proprio sadhana e l'aspirazione ad esperienze di natura spirituale.

Il seminario avrà inizio Venerdì 19 alle ore 20,00 e si concluderà Domenica 21 Marzo alle ore 12,00.

Quota di partecipazione Euro 180,00 • Acconto € 30,00

Per iscriversi inviare la cedola e l'acconto tramite bonifico bancario o carta di credito.

La cedola "iscrizione seminari" è disponibile a questo indirizzo www.satyanandaitalia.net/seminari.htm

CELEBRAZIONE DI NAVARATRI 15 - 24 Marzo 2010 • Montescudo (RN)

Oltre al seminario dal 19 al 21 Marzo sarà possibile partecipare a tutto il periodo di Navaratri dal 15 al 24 Marzo 2010 poiché per questa occasione l'Ashram organizza un programma giornaliero per coloro che intendono partecipare al programma completo. Per la partecipazione a tutto il periodo di Navaratri contattare la segreteria della Scuola.

Tel. 0541 984710 - E-mail: scuoladiyoga@satyanandaitalia.net

Newsletter

E-mail

Se vuoi ricevere informazioni sulle nostre attività, corsi, seminari e edizioni, iscriviti alla Newsletter.

Da Luglio di quest'anno è stato rinnovato il sito web della Scuola di Yoga.

Alla fine di ogni mese viene inviata una newsletter, chi desidera riceverla può iscriversi registrando il proprio indirizzo di posta elettronica nel form dedicato nella home page del sito www.satyanandaitalia.net

30 Aprile - 2 Maggio 2010 • Seminario a Montescudo (RN)

"MANTRA E YANTRA"

Condotto da Swami Anandananda Saraswati e Swami Shaktidhara Saraswati

Mantra: così come ogni pensiero ha un'immagine o forma corrispondente, allo stesso modo ogni immagine o forma ha un corrispondente nada, vibrazione o suono, conosciuto come mantra. Letteralmente mantra significa "la contemplazione che porta alla liberazione". Nada è una delle prime forme di manifestazione della creazione.

Nada ha quattro frequenze: para (cosmico), pashyanti (causale), madhyama (sottile) e vaikhari (grossolano), che corrispondono ai quattro livelli di frequenza di conscio, subconscio, inconscio e trascendentale.

Yantra: gli yantra sono una rappresentazione matematica e astratta della visione interiore. Oltre alla forma grossolana vi è una forma sottile e astratta, e lo yantra rappresenta tale forma.

Ogni immagine ha uno yantra corrispondente che è definito dalla dimensione lineare. In effetti, si può fare esperienza di ogni cosa della natura nella sua forma originale, lo yantra.

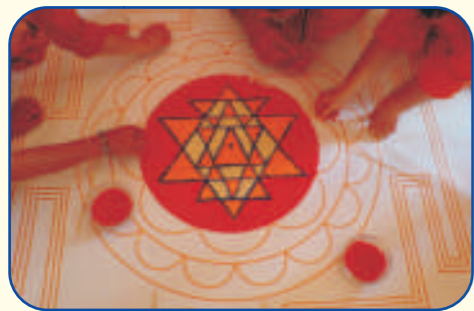
Per la sua precisione matematica, uno yantra è una centrale di energia e attraverso la visualizzazione e la concentrazione su di esso, si può indurre in se stessi il risveglio dell'energia equivalente. Uno yantra crea un campo di energia che vive, respira e si muove con la vita, all'interno del quale possono essere invocate le forze divine.

Il seminario avrà inizio Venerdì 30 Aprile alle ore 20,00 e si concluderà Domenica 2 Maggio alle ore 12,00.

Quota di partecipazione Euro 180,00 • Acconto € 30,00

Per iscriversi inviare la cedola e l'acconto tramite bonifico bancario o carta di credito.

La cedola "iscrizione seminari" è disponibile a questo indirizzo www.satyanandaitalia.net/seminari.htm



17 - 22 Agosto 2010 • Seminario a Montescudo (RN)

"RILASSAMENTO, CONCENTRAZIONE, RIVITALIZZAZIONE"

Condotto da Swami Anandananda Saraswati e Swami Shaktidhara Saraswati

Lo scopo che si prefigge il seminario è quello di acquisire familiarità con alcune pratiche di yoga da poter utilizzare, una volta ritornati a casa, come strumenti per il ristoro e il potenziamento dell'energia vitale, per il rilassamento delle tensioni mentali ed emozionali e per sviluppare la capacità di focalizzazione della mente, così da poter affrontare e gestire con maggiore consapevolezza e stabilità la quotidianità della vita.

Il seminario avrà inizio Martedì 17 alle ore 20,00 e si concluderà Domenica 22 Agosto alle ore 12,00.

Quota di partecipazione Euro 450,00 • Acconto € 30,00

Per iscriversi inviare la cedola e l'acconto tramite bonifico bancario o carta di credito.

La cedola "iscrizione seminari" è disponibile a questo indirizzo www.satyanandaitalia.net/seminari.htm



15 - 20 Luglio 2010 • RIKHIA, DEOGHAR, INDIA

NADA YOGA & GURU PURNIMA - (In lingua inglese)

Il programma di Nada Yoga sarà condotto da Swami Anandananda Saraswati

"Ogni singolo Nada (suono) è capace di trasformare gli elementi di Chitta (mente). La potenza del suono può influenzare il corpo, le emozioni, la mente. La pratica di Nada Yoga stimola i chakra e il suo aspetto musicale può risvegliare il potenziale spirituale latente". La parola sanskrita nada significa suono o, etimologicamente, "flusso della coscienza".

Nada è la vibrazione primordiale, il suono divino creativo sempre presente, il cuore stesso della pratica spirituale. La parola anusandhana significa "scoperta" o "ricerca".

Si chiama quindi nadasandhana la ricerca della vibrazione sonora che va dal grossolano al sottile, dall'esterno all'interno, dallo psichico al causale ed oltre; esso costituisce un intero ramo di dharana.

Per tutte le informazioni riguardanti questo programma, contattare la segreteria della Scuola.



26 Luglio 2010 • Montescudo (RN)

CELEBRAZIONE DI GURU PURNIMA

Guru Purnima, che coincide con il giorno della luna piena in Luglio, è un giorno di celebrazione e di connessione con la fonte della nostra ispirazione. È il giorno propizio e di buon auspicio per l'affermazione del proprio Sankalpa, o proponimento, e per un nuovo inizio.

È un giorno di buon auspicio per tutti coloro che desiderano iniziare un sadhana, che hanno ricevuto un sadhana o un'iniziazione, per tutti coloro che sono stati ispirati, per tutti coloro che desiderano riunirsi per celebrare il loro Guru. **Siete tutti cordialmente invitati a partecipare.**



VITA DI ASHRAM

L'Ashram residenziale di Satyananda Ashram Italia, grazie alla sua struttura di casa immersa nel verde della collina riminese, è la sede e casa di una comunità di insegnanti e residenti, attivamente dedicati a vivere lo yoga.

Diverse persone provenienti dall'Italia e dall'estero visitano l'ashram per avere un'esperienza pratica dello yoga e dello stile di vita yogico.

L'ashram è un luogo dove trascorrere del tempo fuori dalla vita quotidiana per un periodo di introspezione e crescita personale e, secondo le necessità personali, l'ashram fornisce una formazione nella vita spirituale o è semplicemente ideale per rilassarsi, de-stressarsi e per ricaricare le batterie.

L'impostazione tipica per chi desidera trascorrere del tempo nell'ashram consiste in: la mattina presto pratica personale o guidata da un insegnante qualificato, partecipazione a diverse attività in corso, pratica di yoga nidra, periodo di studio-riposo, lezioni individuali (la mattina o il pomeriggio) pratica di mantra e nada yoga, partecipazione alle lezioni serali.

I pasti dell'ashram sono vegetariani e includono ortaggi e frutta coltivati in modo biologico nell'orto annesso all'ashram. Il principale ingrediente dello stile di vita yogico è quello di vivere più consciamente.

Questo è un graduale procedimento nel divenire maggiormente consapevoli di tutti gli aspetti dell'essere. Simultaneamente si manifestano la positività e la creatività che portano ad un'espressione ottimista e spirituale in tutte le aree della vita.

