

Kalpa Vriksha
Yoga Metodo Satyananda



ITALIA
10045 PIOSSASCO (TO) - Via Campetto n. 43
tel. 349 669 34 21 kvs@yogasatyananda.it

10139 TORINO - Via Cantalupo 3/a
tel. 338 434 93 77 kvn@yogasatyananda.it
WWW.YOGASATYANANDA.IT

Buon anno accademico 2014 - 2015!

Mi auguro che anche nel prossimo anno la Scuola di Yoga Kalpa Vriksha Satyananda e il Centro di Yoga Kalpa Vriksha Niranjana possano continuare a distinguersi, oltre che per le loro competenze tecniche, anche e soprattutto per le qualità umane e spirituali degli Insegnanti e dei Karma Yogi che ne costituiscono le fondamenta.

Il nostro impegno, collaborazione, energia e sinergia sono rivolti ad un unico comune scopo: fare in modo che voi allievi possiate trarre, dalle pratiche di Yoga, i maggiori benefici possibili, sia dal punto di vista psicofisico che spirituale.

Come insegnanti di Yoga, la nostra visione non è confinata a promuovere solo il proprio benessere o quello dei nostri cari: prevede di dedicare energia e tempo e di utilizzare, a favore del prossimo, le espressioni personali di mente, cuore e azioni.

Questa attitudine favorisce simultaneamente l'evoluzione della propria coscienza e la crescita spirituale della società in cui viviamo. E' un lavoro faticoso e in continuo corso d'opera...

Swami Ishananda Saraswati



Il **Seminatore di Stelle** è una statua che si trova a Kaunas, Lituania. Come si può vedere nella foto, durante il giorno nessuno ci fa molto caso. Un altro bronzo e niente più, ereditato dal vecchio regime sovietico.



Però quando arriva la notte, la statua giustifica il suo nome: il Seminatore di Stelle.

Non demoralizzatevi e continuate a seminare le stelle, anche se apparentemente non si vedono.

II CORAGGIO

Il coraggio è la qualità della mente che permette di affrontare avversità, contrasti e difficoltà con fermezza e calma, senza paura o depressione. Il vero coraggio non è nella forza brutale ma nella ferma volontà di trovare soluzioni da parte della ragione, con l'aiuto di virtù interiori. Se avete coraggio e fiducia, è possibile ottenere qualunque qualcosa in questo mondo. Il coraggio è la sorgente di ogni successo. Cose impossibili diventano possibili se avete coraggio e fiducia. Il coraggio aumenta le vostre risorse, ma la paura le fa diminuire. Abbiate il coraggio delle vostre convinzioni. Il coraggio trionfa. Il coraggio permette la riuscita. Il coraggio vince.

Swami Sivananda



I DIECI LADRI DELLA TUA ENERGIA

1. **Lascia andare le persone che condividono con te solo lamentele**, problemi, storie disastrose, paura e giudizio sugli altri. Se qualcuno cerca un cestino per buttare la sua immondizia, fa sì che non sia la tua mente.
2. **Paga i tuoi debiti in tempo**. Nel contempo fai pagare a chi ti deve o scegli di lasciar perdere, se ormai non lo può fare.
3. **Mantieni le tue promesse**. Se non l'hai fatto, domandati perché fai fatica. Hai sempre il diritto di cambiare opinione, scusarti, compensare, rinegoziare e offrire un'alternativa ad una promessa non mantenuta; ma non farlo diventare un'abitudine. Il modo più semplice di evitare di non fare una cosa che prometti di fare e dire NO subito.
4. **Elimina nel possibile e delega i compiti che preferisci non fare** e dedica il tuo tempo a fare quelli che ti piacciono.
5. **Permettiti di riposare quando ti serve** e datti il permesso di agire se hai un'occasione buona.
6. **Butta, raccogli e organizza**, niente ti prende più energia di uno spazio disordinato e pieno di cose del passato che ormai non ti servono più.
7. **Dà priorità alla tua salute**, senza il macchinario del tuo corpo, lavorando al massimo, non puoi fare molto. Fai delle pause.
8. **Affronta le situazioni tossiche che stai tollerando** per riscattare un amico o un familiare, anche le azioni negative di un compagno o di un gruppo; compi l'azione necessaria.
9. **Accetta**, non per rassegnazione, ma niente ti fa perdere più energia di lottare con una situazione che non puoi cambiare.
10. **Perdona**, lascia andare una situazione che è causa di dolore, puoi sempre scegliere di lasciare il dolore del ricordo.

Dalai Lama



Om Mi hanno detto che Dio sta in Cielo. E' tutto il giorno che sono sdraiato a pancia in su a guardare ma non si è fatto vedere. Forse è meglio cercarlo sulla Terra!

Om "Qual è il doppio di sei?" - "Siamo!"

Snoopy



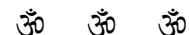
PROGRAMMI A PIOSSASCO

SETTEMBRE

- Venerdì 12
ore 20.30: **Conferenza Pubblica di SW. SATYADHARMA SARASWATI** della Bihar School of Yoga, Munger – India. **"PRANA, PRANAYAMA, PRANA VIDYA: LA CONOSCENZA DEL PRANA"**
- Da venerdì 12 a domenica 14
Seminario Residenziale con SW. SATYADHARMA SARASWATI su **"PRANA VIDYA, LA GUARIGIONE SPIRITUALE"**

OTTOBRE

- Sabato 4 - 11 - 18 - 25
ore 11.15 - 12.00: **Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra**



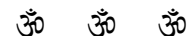
PROGRAMMI A TORINO

SETTEMBRE

- Giovedì 11
ore 20.30: **Conferenza Pubblica di SW. SATYADHARMA SARASWATI** della Bihar School of Yoga, Munger – India. **"PRANA, PRANAYAMA, PRANA VIDYA: LA CONOSCENZA DEL PRANA"**

OTTOBRE

- Sabato 4 - 11 - 18 - 25
ore 11.15 - 12.00: **Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra**
- Sabato 11- 25
ore 15.00 - 17.00: **Giocando con lo Yoga**



LE LEZIONI RIPRENDERANNO LUNEDÌ 15 SETTEMBRE

Per essere sempre aggiornati sui programmi consultate le NEWS su WWW.YOGASATYANANDA.IT e cercateci su FACEBOOK.