



*Kalpa Vriksha*  
Satyananda Yoga™



ITALIA, 10045 PIOSSASCO (TO)  
Via Palestro 36 - Via Campetto 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

In sanscrito, *sadhana* indica lo sforzo spirituale, non uno sforzo fisico o mentale. E' lo sforzo che si compie per aprire le porte oltre le quali c'è l'illuminazione. Il termine *sadhana* è un nome collettivo che comprende tutte quelle tecniche che sono volutamente adottate per rimuovere le imperfezioni della personalità. *Sadhana* è lo sforzo che si compie per identificarsi con la gioia o il dolore personali, estendere gli orizzonti e sollevarsi oltre le piccolezze della vita; questo dovrebbe essere lo scopo del *sadhana*. *Sadhana* è una scienza dell'evoluzione altamente sviluppata ed è praticato per la propria l'evoluzione. Quindi il *sadhana* non è il fine, bensì il mezzo.

**Swami Satyananda Saraswati**



Lo scopo dello yoga è di evolvere fisicamente, mentalmente, emotivamente e spiritualmente come un essere umano migliore.

**Swami Niranjanananda Saraswati**



La crisi ambientale che adesso si sta fronteggiando è il prodotto della cultura materialistica e decadente dei valori e del modo di pensare e vivere. Per creare un modo di vivere con l'ambiente che sia rinnovabile e sostenibile si deve prima cambiare tutto questo, tornando dal materiale allo spirituale.

**Swami Niranjanananda Saraswati**



L'estate, la stagione delle cicale, si avvia alla fine. Nel periodo estivo, proprio come le cicale, si pensa a riposare, a cercare attività ricreative e a godere del tempo libero, lasciando andare impegni e premure. Ora è il momento di tornare a essere un po' formiche, di pensare a come mantenere gli effetti benefici delle vacanze e a come gestire le proprie forze e risorse per affrontare al meglio il nuovo anno di lavoro.

Yoga è di grande aiuto, ma non lo si dovrebbe utilizzare unicamente come mezzo per calmare le tensioni, per riportare se stessi ad uno stato di rilassamento, ma come uno strumento per ristabilire la connessione tra corpo/mente/emozioni e riappropriarsi della propria autenticità e spontaneità.

Ciò che rende lo Yoga un sistema di valore inestimabile è lo sviluppo dell'*interocezione*, cioè la capacità di guardarsi dentro come un osservatore che non ha in sé il concetto di giudizio e l'allenamento all'auto consapevolezza che permette di agire in modo adeguato alle situazioni ed è il reale strumento che abbiamo a disposizione per modificare la qualità della nostra vita. La consapevolezza del mondo interiore permette di gestire meglio quello esteriore. Pertanto quest'anno, oltre alla frequenza settimanale delle sessioni di Yoga tradizionali, riproponetevi di sfruttare ogni altra possibilità che la Scuola di Yoga offrirà.

**Swami Ishananda Saraswati**



L'assenza di consapevolezza causa fraintendimenti, risposte e reazioni inadeguate. Sviluppando l'auto consapevolezza non si vede qualcosa di diverso, si vedono le stesse cose in modo diverso.

**Carl Jung**



Non si può fare ciò che si vuole se non si sa cosa si sta facendo.

**Feldenkrais**



La più grande scoperta di questa generazione è che gli esseri umani possono modificare la loro vita modificando l'attitudine mentale.

**W. James**



Attraverso il Sadhana si inizia a sviluppare la propria consapevolezza. Con la pratica di Asana si diventa maggiormente consapevoli del corpo fisico, con la pratica di Pranayama si diventa più consapevoli del respiro e dell'energia (prana), con la pratica della meditazione si diventa maggiormente consapevoli della mente.

**Swami Prembhava Saraswati**



Siamo in un mondo illuminato, vitale, ricco di energia, dinamico, evolutivo, creativo, ultraconnesso e segnato da una costante traiettoria ascendente verso nuove forme e nuovi stati. Il solo fatto di sapere che stiamo in questo mondo, in questo tipo di mondo, accende in noi una fiamma, ci colma di energia e ci fa vibrare di emozione spirituale.

**José Maria Vigil**



La speranza guarda avanti con chiarezza di mente, con ispirazione, con contentezza e con fede, con la fiducia e la convinzione nelle proprie forze e capacità. Allora possiamo vedere che la vita è un bellissimo mistero che si svela.

**Anonimo**



Movimenti di luce tra alba e tramonto, capriole di suoni che accompagnano la sera; nello spazio e nel tempo che lo yoga realizza prende voce il silenzio nell'armonia che vibra.

**Antonietta**



## PROGRAMMI A PIOSSASCO

### SETTEMBRE

- Sabato 15  
ore 18.30 - 19.30: **Programma di inaugurazione del nuovo anno di corsi**
- Sabato 22 - 29  
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra**

### OTTOBRE

- Ogni sabato del mese  
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra**
- Sabato 6  
ore 14.00 - 18.00: **Yoga Vidya - Percorso annuale di approfondimento**
- Mercoledì 10  
ore 18.15 - 19.45: **Programma di Navaratri - Kirtan. Aperto a tutti i soci**



## PROGRAMMI A TORINO

### SETTEMBRE

- Domenica 16  
ore 19.00 - 20.00 **Programma di inaugurazione del nuovo anno di corsi**
- Sabato 22 - 29  
ore 11.45 - 12.30: **Maha Mrityunjaya Mantra.**

### OTTOBRE

- Ogni sabato del mese  
ore 11.00 - 11.30: **Yoga Nidra**  
ore 11.45 - 12.30: **Maha Mrityunjaya Mantra**
- Sabato 12  
ore 19.00 - 20.30: **Programma di Navaratri - Kirtan. Aperto a tutti i soci**



**IN ENTRAMBE LE SEDI I CORSI RIPRENDERANNO  
IL 17 SETTEMBRE**