

Kalpa Vriksha
Satyananda Yoga™



ITALIA, 10045 PIOSSASCO (TO)
Via Palestro 36
tel. 349 669 34 21 kvs@yogasatyananda.it

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

La necessità del mondo oggi è ricevere il messaggio dell'Amore.
Swami Sivananda Saraswati



Un pensiero positivo ne scaccia uno negativo. Il coraggio allontana la paura. L'amore distrugge l'odio. La generosità allontana l'avarizia e la cupidigia. La magnanimità distrugge la grettezza e la gelosia.

Swami Niranjanananda Saraswati



Si può godere di tutto ciò che si ottiene nella vita con gratitudine perché è un dono.

Swami Satyasangananda Saraswati



PENSIERO POSITIVO

Significa sforzarsi di trasformare lo schema di pensiero improntato al pessimismo nella facoltà mentale di pensare positivamente. Significa vivere ogni aspetto di sé e ogni situazione della vita evitando valutazioni negative, senza focalizzarsi su ciò che manca, con una attitudine di appagamento e gratitudine per ciò che si ha e con l'intenzione di trasformare i problemi in opportunità di crescita.



AUTO CONSAPEVOLEZZA

Lo sviluppo dell'auto consapevolezza permette di scoprire le modalità di funzionamento della mente e gli schemi abituali di comportamento. Non significa reprimere pensieri o comportamenti poco nobili, significa conoscerli ed eventualmente modificarli per riconsiderare se stessi e vivere le situazioni della vita in maniera differente.



YOGI E YOGINE

Lo Yogi è chi ha realizzato lo scopo ultimo dello Yoga. L'equivalente femminile è Yogini. Alcuni di essi sono rinuncianti e vivono al di fuori della società, in ritiro, in reclusione.

I termini di Yogi e Yogini sono entrati nell'uso comune per indicare chi pratica le tecniche yogiche per ottenere benefici che rendano migliore la qualità della loro vita e per acquisire uno stato di unificazione di corpo, mente e psiche. Ma il termine più corretto sarebbe sadaka, aspirante, colui o colei che sta che sta percorrendo il sentiero yogico cercando di sviluppare l'auto consapevolezza e l'evoluzione spirituale. Alcuni sadaka vivono nella società, hanno famiglia e lavoro e praticano yoga perché non si accontentano di sperimentare nella loro esistenza, unicamente la dimensione mondana della vita ma cercano uno strumento che permetta loro di portare alla luce anche la dimensione spirituale.

Swami Ishananda Saraswati



SEDE DI PIOSSASCO

NOVEMBRE

- TUTTI I SABATI, ORE 11.15 - 12.30
MAHA MRITYUNJAYA MANTRA
- SABATO 14, ORE 14 - 17 E DOMENICA 15, ORE 9 - 12
AGGIORNAMENTO INSEGNANTI

DICEMBRE

- TUTTI I SABATI, ORE 11.15 - 12.30
MAHA MRITYUNJAYA MANTRA
- GIOVEDÌ 31, ORE 15.00 - 16.00
MEDITAZIONE DI FINE ANNO



SEDE DI TORINO

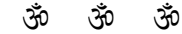
NOVEMBRE

- SABATO 7, 21 E 28, ORE 11.30 - 12.45
MAHA MRITYUNJAYA MANTRA
- DOMENICA 8, ORE 9,30 - 12.30
YOGA TRA SPIRITUALITÀ E SALUTE: POSTURA, COLONNA VERTEBRALE, ARTICOLAZIONI
- SABATO 14, ORE 15 - 17
I PAWANMUKTASANA E LE PRATICHE DI PURIFICAZIONE DEL SATYANANDA YOGA
- SABATO 14, ORE 18 - 19.30
DIWALI – MAHA MRITYUNJAYA HAVAN E KIRTAN

DICEMBRE

- SABATO 5 E 19, ORE 11.30 - 12.45
MAHA MRITYUNJAYA MANTRA
- SABATO 12, ORE 15 - 17
LE PRATICHE PER L'EQUILIBRIO PSICO-FISICO

- SABATO 12, ORE 18 - 19.30
MAHA MRITYUNJAYA HAVAN E KIRTAN
- DOMENICA 13, ORE 9,30 - 12.30
YOGA TRA SPIRITUALITÀ E SALUTE: IL SISTEMA NERVOSO
- GIOVEDÌ 31, ORE 15.00 - 16.00
MEDITAZIONE DI FINE ANNO



ASHRAM

NOVEMBRE

- GIOVEDÌ 5, ORE 18.30 - 20.00
GURU BHAKTI SADHANA
- SABATO 28 ORE 14.00 - 17.00
INCONTRI DI CONSAPEVOLEZZA: IL PENSIERO POSITIVO
- LUNEDÌ 30, ORE 18.30 – 20.00
SUNDARKAND

DICEMBRE

- SABATO 5, ORE 18.30 - 20.00
GURU BHAKTI SADHANA
- SABATO 12 ORE 14.00-17.00
INCONTRI DI CONSAPEVOLEZZA: LA VIBRAZIONE DEI MANTRA
- MARTEDÌ 29, ORE 18.30 - 20.00
SUNDARKAND



CHIUSURA DELLE SEDI

**IN OCCASIONE DELLE FESTE NATALIZIE
LE LEZIONI SONO SOSPESSE
DAL 23 DICEMBRE AL 6 GENNAIO.**

RIPRENDERANNO MERCOLEDÌ 7 GENNAIO