



Kalpa Vriksha Satyananda

Scuola di formazione Yoga



PIOSSASCO (To) - Via Palestro 36

tel. 349 669 34 21 – kvv@yogasatyananda.it

Branche del Satyananda Yoga

Hatha Yoga: mantenere il benessere del corpo

Raja Yoga: gestire la mente

Bhakti Yoga: gestire le emozioni

Gyana Yoga: riscoprire se stessi

Karma Yoga: sviluppare le corrette attitudini

Kriya Yoga; risvegliare lo spirito

inserite nel Satyananda Yoga



La settimana Yogica

Sempre: coltivare la consapevolezza

Al mattino appena svegli: Mantra

Prima di colazione: Asana e Pranayama

Dopo il lavoro: Yoga Nidra

Prima di dormire: Meditazione

Sabato: Maha Mrityunjaya Mantra in gruppo

Domenica: Shatkarma

Ogni 15 giorni: introduzione di 1 Yama e 1 Niyama da praticare per due settimane



Yoga come pratica, sadhana, stile di vita e cultura

Lo yoga è raggruppato in queste quattro categorie che rappresentano l'evoluzione dello Yoga. La maggior parte delle persone è un praticante di Yoga. Partecipa ad una sessione facendo un po' di esercizio fisico per sentirsi più in forma, leggero, flessibile, meno rigido, facendo un po' di rilassamento per rimuovere lo stress e un po' di meditazione e poi pensa: "Ho fatto il mio Yoga". Ma ha toccato solo alcuni aspetti dello Yoga allo scopo di soddisfare le proprie esigenze, per curiosità, per motivi personali, per gestire con lo Yoga un problema di salute senza mai andare oltre, senza fare esperienza di ciò a cui realmente lo Yoga aspira. Questo è Yoga a livello di scuola materna. Chi pratica Yoga per sperimentare gli obiettivi definiti dai suoi principi è un sadhaka; frequenta la prima elementare, sta imparando a scrivere A,B,C, per anni continua a scrivere A,B,C. facendo ogni mattina una ventina di pratiche per impararle, padroneggiarle, comprenderne il procedimento e sviluppare la giusta mentalità, Lo Yoga della scuola primaria è Yoga Sadhana. Quando si inizia ad incorporare i principi dello Yoga nella propria vita allora Yoga diventa parte del proprio stile di vita e si riflette nel comportamento e nelle interazioni. Lo stile di vita yogico è lo Yoga a livello universitario. Quando questo diviene parte imprescindibile del comportamento si esprime infine come cultura yogica.

Swami Niranjanananda Saraswati

Auto consapevolezza

Lo sviluppo dell'auto consapevolezza permette di scoprire le modalità di funzionamento della mente e gli schemi abituali di comportamento. Pensieri e comportamenti non vengono repressi, vengono osservati per conoscerli, per eventualmente modificarli, per RI-considerare se stessi e vivere le situazioni della vita in maniera differente.



Pace mentale

La pace mentale è un'equilibrata visione della vita non soggetta a successi o a sconfitte. La vita esteriore è piena di alti e bassi e per chi è debole può essere stancante o addirittura distruttiva,. Ma per chi è forte ed equilibrato ogni ascesa è una gioia e ogni discesa un gioco. Per acquisire equilibrio è necessario innanzitutto eliminare la tensione mentale. Quando la tensione mentale non è elevata è sufficiente praticare asana, pranayama, yoga nidra ma quando diventa troppo pressante si deve lasciare per un po' di tempo la propria routine quotidiana per vivere in un ambiente neutro e sereno come quello dell'Ashram.

Paramhansa Satyananda Saraswati

RIPRESA DELLE ATTIVITÀ 13 SETTEMBRE

PIOSSASCO

Lunedì

9.30-11.00 BENESSERE PSICOFISICO – per tutti
19.15-20.45 CONCENTRAZIONE MEDITAZIONE- intermedio

Martedì

18.00-19.30 GESTIONE STRESS E ANSIETÀ – per tutti
20.00-21.30 ENERGIA, RESPIRAZIONE, RILASSAMENTO –
per tutti

Mercoledì

9.30-11.00 BENESSERE PSICOFISICO – per tutti
18.00-19.00 TECNICHE AVANZATE - intensivo

Giovedì

18.00-19.30 ENERGIA, RESPIRAZIONE, RILASSAMENTO –
per tutti

Sabato

10.00-11.00 YOGA NIDRA – per tutti
11.00-12.00 MANTRA – per tutti

TORINO

Lunedì

10.00-11.30 BENESSERE PSICOFISICO - per tutti
19.00-20.30 CONCENTRAZIONE MEDITAZIONE – intermedio

Martedì

19.00-20.30 TECNICHE AVANZATE . Intensivo

Mercoledì

10.00-11.30 CONCENTRAZIONE MEDITAZIONE – intermedio
10.00-20.30 BENESSERE PSICOFISICO - per tutti

Giovedì

19.00-20.30 BENESSERE PSICOFISICO - per tutti

Sabato

10.00-11.00 YOGA NIDRA
11.00-12.00 MANTRA



ATTIVITÀ AL KARMA ASHRAM

Piossasco – Via Campetto 43

Domenica 17 ottobre

ore 9.30-17.00 PSICOLOGIA E FILOSOFIA YOGICA

il 5 di ogni mese

ore 18.30 GURU BHAKTI SADHANA

il giorno di luna piena di ogni mese

ore 18.30 SUNDARKAND

Per tutti - Prenotazioni entro la settimana precedente



***Nel malaugurato caso di eventuale lockdown
le attività verranno continuate in modalità online***