



Kalpa Vriksha Satyananda

Scuola di Yoga e Tecniche Ayurvediche



ITALIA

10045 Piossasco (TO) - str. Campetto n. 43

10139 Torino - V. Cantalupo 3/a

tel. 011/9042534 - E-mail: yogasatyananda@virgilio.it

www.yogasatyanandakalpavriksha.it

VIVERE IL PRESENTE

Vivete nel presente, evitate di preoccuparvi e di rivivere le esperienze del passato (anche se piacevoli) e non anticipate il futuro. Programmate il prossimo futuro tenendo però conto del momento presente. Cercate di vivere ogni momento prestando attenzione al "qui ed ora", solo così inizierete a vivere la vita più pienamente. Quando agite, che sia fare un bagno, mangiare, spazzare i pavimenti o guadagnarvi da vivere, non pensate a quando finirete. Provate gioia in ogni azione che fate, nel momento in cui la fate. Appreziate il fatto di esistere e che ogni azione è un'espressione della vita.

Paramahansa Satyananda Saraswati



SANKALPA

Piantare il seme del cambiamento

Sankalpa è una parola sanscrita che si può tradurre come "proponimento" o "risoluzione personale". Il Sankalpa deve essere formulato con una breve affermazione che viene ripetuta quando la mente è maggiormente ricettiva e sensibile, cioè quando è presente uno stato di calma e di rilassamento: condizione ideale che si sviluppa attraverso la pratica di Yoga Nidra. Durante tale pratica vi sono due momenti dedicati al Sankalpa: la ripetizione iniziale che è come piantare un seme nel terreno fertile della mente, la ripetizione finale che è come irrigare il seme per farlo germogliare. Quando un terreno è infestato dalle erbacce i semi si perdono e così succede ai proponimenti formulati a livello intellettuale, quando l'energia mentale è dissipata e la mente non è nella condizione adatta a riceverli. Lo scopo del Sankalpa non è quello di soddisfare i desideri. Anche se può essere finalizzato a realizzare uno scopo materiale o terapeutico, esso dovrebbe essere utilizzato per dare una direzione alla propria vita, per modificare schemi mentali o emozionali e per risvegliare la dimensione spirituale dell'esistenza.

Estratto da "Yoga Nidra" di Paramahansa Satyananda Saraswati



Dona a chi ami ali per volare, radici per tornare e motivi per rimanere.

Dalai Lama



Il giorno più bello? Oggi.
 L'ostacolo più grande? La paura.
 La cosa più facile? Sbagliarsi.
 L'errore più grande? Rinunciare.
 La radice di tutti i mali? L'egoismo.
 La distrazione migliore? Il lavoro.
 La sconfitta peggiore? Lo scoraggiamento.
 I migliori professionisti? I bambini.
 La felicità più grande? Essere utile agli altri.
 Il mistero più grande? La morte.
 Il difetto peggiore? Il malumore.
 La persona più pericolosa? Quella che mente.
 Il sentimento più brutto? Il rancore.
 Il regalo più bello? Il perdono.
 Quello indispensabile? La famiglia.
 L'accoglienza migliore? Il sorriso.
 La medicina migliore? L'ottimismo.
 La soddisfazione più grande? Il dovere compiuto.
 La forza più grande? La fede.
 La cosa più bella del mondo? L'amore.

Madre Teresa



Ieri è storia, domani è un mistero ma oggi è un dono, per questo si chiama "presente".

Il Maestro tartaruga nel film "Kung fu panda"



Swami Ishananda Saraswati è lieta ed onorata di comunicare che, a riconoscimento dell'impegno, della serietà e della rigorosità degli insegnanti e dei Karma yogi che prestano la loro opera, il centro di Yoga di Torino di Via Cantalupo 3/a ha assunto il nome di:

Kalpa Vriksha Niranjanananda

PROGRAMMI A TORINO

NOVEMBRE

- Sabato 3 e 17
 ore 11.15 - 12.00: *Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra*
 ore 15.00 - 17.00: *Giocando con lo yoga*
- Martedì 13, ore 19.00 - 20.30: *Divali*
- Giovedì 29
 ore 21.00 - 22.30: *Presentazione delle iniziative a favore di SHIVANANDA MATH*

DICEMBRE

- Sabato 1 e 15
 ore 11.15 - 12.00: *Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra*
 ore 15.00 - 17.00: *Giocando con lo yoga*



PROGRAMMI A PIOSSASCO

NOVEMBRE

- Da giovedì 1 a domenica 4:
 Programma residenziale - *Approfondimento teorico/pratico ed esperienza di vita yogica*
- Sabato 3, ore 17,15 - 18.30: *Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra*
- Lunedì 12, ore 20.00 - 21.30: *Divali*

DICEMBRE

- Venerdì 14
 ore 20,00: *CENA DEL DIGIUNO, iniziativa a favore di SHIVANANDA MATH*
- Da venerdì 21 a domenica 23: *Programma residenziale per insegnanti di Yoga, Sannyasin e Karma Yogi*
- Lunedì 31, ore 15,30 - 16,30: *MEDITAZIONE DI FINE ANNO*

**VACANZE NATALIZIE DELLE DUE SEDI:
 LE LEZIONI TERMINERANNO VENERDI' 21 DICEMBRE
 E RIPRERANNO IL 7 GENNAIO 2013**