



*Kalpa Vriksha Satyananda*

Scuola di Formazione Yoga

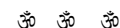


PIOSSASCO (To) - Via Palestro 36  
TORINO - Via Cantalupo 3/a

tel. 349 669 34 21 - [kvv@yogasatyananda.it](mailto:kvv@yogasatyananda.it)

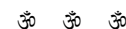
Cura del corpo, alimentazione naturale, inquinamento, sono termini ampiamente utilizzati ma unicamente in riferimento alla dimensione fisica dell'esistenza. Gli stessi termini dovrebbero essere utilizzati ed applicati agli aspetti mentale e spirituale. È come se curassimo solo le foglie, la chioma di un albero e non le sue radici e così facendo l'albero non è più nutrito, non dà più frutti e inizia a seccare. È quanto sta succedendo a gran parte degli esseri umani di oggi impegnati ad occuparsi solo degli aspetti esteriori e apparenti della vita. Mente e spirito sono le radici dell'essere umano, se non ci si sofferma a comprendere le cure di cui ha bisogno il nostro albero della vita esso inaridisce e perde la sua vitalità. Il soggiorno in Ashram, anche solo per alcune ore, offre l'opportunità di imparare a prendersi cura dell'interiorità, a nutrire le radici del nostro albero e a rivitalizzare la sua crescita.

*Swami Ishananda Saraswati*



L'albero rappresenta l'*axis mundi*, l'archetipo del collegamento tra cielo e terra, tra materia e spirito, tra conscio e inconscio. Di natura femminile, materna, simbolo di vita, protezione, crescita,, sviluppo, morte e rinascita, trasformazione, rigenerazione, conoscenza, totalità del Sé.

*L'Albero Filosofico  
Carl Gustav Jung*



#### L'EDUCAZIONE YOGICA COMPRENDE

- \* Conoscenza e cura del corpo, abitudini sane, movimento, corretta alimentazione, eliminazione delle tossine, alternanza dei ritmi attività/riposo, sonno/veglia, il riconoscimento e il rilascio delle tensioni fisiche e mentali
- \* Conoscenza e sperimentazione pratica della connessione tra respiro e vitalità, armonizzazione tra energia fisica e mentale/psichica, riequilibrio della circolazione pranica
- \* Conoscenza degli schemi di funzionamento della mente, del ruolo dell'ego nelle relazioni, dell'influenza degli stimoli sensoriali, il rinforzo dell'attitudine positiva e della volontà, l'auto consapevolezza e il silenzio interiore
- \* Osservazione delle proprie emozioni e sentimenti, scoperta delle vulnerabilità, potenzialità, bisogni, aspirazioni, dell'origine dell'ansia e della paura, il motivo dell'esistenza, l'espansione dell'intuizione e della spontaneità
- \* Rispetto per la propria vita e per quella altrui, sviluppo della connessione con il prossimo, la natura, l'universo, percezione della presenza di un'entità superiore intesa secondo la propria filosofia di vita e tradizione religiosa, integrazione tra gli aspetti materiali e spirituali

## SPUNTI DI RIFLESSIONE

“Non aggrapparti a qualcuno che se ne va, altrimenti non sarà possibile incontrare chi sta per arrivare”.

“Tutto ciò che ci infastidisce negli altri può portare ad una maggiore comprensione di noi stessi”.

“L'incontro tra due personalità è come il contatto tra due sostanze chimiche: se c'è qualche reazione, entrambe si trasformano”.

“Lodare e predicare la luce non serve a nulla, se non c'è nessuno che possa vederla. Sarebbe piuttosto necessario insegnare agli esseri umani l'arte di vedere”.

“Se sei una persona di talento, questo non significa che hai vinto qualcosa. Significa che hai qualcosa da offrire”.

“La vostra visione e percezione diventeranno chiare solo quando guarderete nel vostro cuore e potrete guardare dentro alla vostra anima”.

Chi guarda all'esterno, sogna. Chi guarda all'interno, apre gli occhi”.

“La gente farebbe qualsiasi cosa, non importa quanto assurda sia, pur di evitare di guardare la propria anima”.

“La solitudine non deriva dal fatto di non avere nessuno intorno ma dall'incapacità di comunicare cose importanti per se stessi o pensieri che gli altri giudicano incomprensibili”.

“La depressione è una signora vestita di nero che bisogna far sedere alla propria tavola ed ascoltare”.

“Un essere umano che non è passato attraverso l'inferno delle passioni, non potrà mai superarle”.

“Il pendolo della mente oscilla tra senso e non senso, non tra giusto e sbagliato”.

“Quando un essere umano sa più degli altri diventa solitario. Non è però nemico dell'amicizia che, anzi, fiorisce pienamente quando un individuo è memore del proprio sé”.

“Un sogno è una porta nascosta nel santuario più profondo e più intimo dell'anima”.

“Si pensa di conoscere totalmente se stessi, tuttavia un amico può facilmente rivelare qualcosa di noi di cui non abbiamo assolutamente idea”.

“Non sono quello che mi è successo, sono quello che ho scelto di essere”.

“È un peccato che si tenga conto delle lezioni della vita solo quando non servono più a niente”.

“Pensare è molto difficile. Per questo la maggior parte della gente giudica. La riflessione richiede tempo, chi riflette non ha modo di esprimere continuamente giudizi”.

*Psicologia analitica  
Carl Gustav Jung*

## SEDE DI PIOSSASCO

### **GENNAIO**

- LUNEDÌ 10  
**RIPRESA SESSIONI SETTIMANALI**

## SEDE DI TORINO

### **GENNAIO**

- LUNEDÌ 10  
**RIPRESA SESSIONI SETTIMANALI**

## ASHRAM

### **GENNAIO**

- MERCOLEDÌ 5 ORE 18.30 - 21.00  
**GURU BHAKTI SADHANA**

ॐ ॐ ॐ

### **FEBBRAIO**

- SABATO 5 ORE 10.00 - 18.00  
**ANUSHTANA - INCONTRO DI CONSAPEVOLEZZA**
- SABATO 5 ORE 18.30 - 21.00  
**GURU BHAKTI SADHANA**
- DOMENICA 6 ORE 10.00 - 13.00  
**MEDICINA AYUREVEDICA E YOGA**

**LE SESSIONI SETTIMANALI  
RIPRENDONO LUNEDÌ 10 GENNAIO 2022**