

n. 144 **Yoga Path** Settembre/Ottobre 2022



*Kalpa Vriksha Satyananda*  
Scuola di Formazione Yoga



PIOSSASCO (To) - Via Palestro 36  
TORINO – Via Cantalupo 3/a  
tel. 349 669 34 21 – [kvv@yogasatyananda.i](mailto:kvv@yogasatyananda.i)

## TORINO

Via Cantalupo 3/a angolo Via S. Paolo 59

ORARI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	SABATO
10.00 11.30	FORMA FISICA E RILASSAMENTO		GESTIONE STRESS E ANSIETA		Ultimo sabato di ogni mese 11.00-11.45 MANTRA
18.00 19.30	GESTIONE STRESS E ANSIETA		FORMA FISICA E RILASSAMENTO		
18.30 20.00		PRATICA INTENSIVA		EVOLUZIONE PRATICHE DI BASE	
20.00 21.30	FORMA FISICA E RILASSAMENTO		GESTIONE STRESS E ANSIETA		

## PIOSSASCO

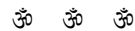
Via Palestro 36 angolo Via Cruto

ORARI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	SABATO
9.30 11.00			GESTIONE STRESS E ANSIETA		Ultimo sabato del mese 11.00 - 11.45 MANTRA
18.00 19.30	EVOLUZIONE PRATICHE DI BASE	FORMA FISICA E RILASSAMENTO	PRATICA INTENSIVA	GESTIONE STRESS E ANSIETA	
20.00 21.30			GESTIONE STRESS E ANSIETA		

## BRANCHE DELLO YOGA

Conosciamo l'hatha yoga, il raja yoga, il bhakti yoga, il karma yoga, il gyana yoga, il kriya yoga, il kundalini yoga, il japa yoga e altri ancora. Tra tutti questi i più importanti sono karma, bhakti, raja e gyana yoga, che sono stati pensati in funzione del temperamento e delle capacità psichiche delle persone. Per chi ha un temperamento dinamico è adatto il karma yoga, per chi ha un temperamento emotivo è utile il bhakti yoga, per le persone di natura psichica è adatto il raja yoga, per coloro che sono più razionali è più indicato il gyana yoga. Tuttavia è necessario praticare una combinazione di queste quattro forme di yoga poiché l'essere umano è una combinazione di tutte queste caratteristiche. Può essercene una predominante sulle altre ma non si può negare di avere contemporaneamente qualità intellettive, psichiche, emozionali pratiche e dinamiche, quindi è meglio seguire un percorso di sintesi che comprenda pratiche di ogni branca dello yoga.

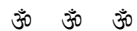
*Swami Satyananda Saraswati*



## VITA

Secondo la filosofia yogica la vita deve essere utilizzata per fare esperienze e realizzare tutte le possibilità intrinseche della struttura umana, senza voltare le spalle ad alcuna parte di se stessi anche se può non piacere. Questa è l'evoluzione dell'essere umano e tutti sono destinati ad evolvere. Normalmente la vita non viene sperimentata pienamente, le esperienze sono parziali e insufficienti, la conoscenza è incompleta. La mente, che sta diventando sempre più piena di complessi e negatività, dovrebbe essere esplorata oltre le abituali aree del pensiero. Alcune filosofie affermano che la mente è impura, demoniaca e peccaminosa ma Yoga e Tantra insegnano ad usare gli stati mentali negativi come strumenti per accelerare l'evoluzione e, quando la mente viene allenata adeguatamente, diventa la più grande amica dell'individuo.

*Swami Satyananda Saraswati*



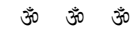
## MANTRA

Il mantra è una forza che può liberare la mente dai suoi normali stati di identificazione e dai suoi modelli comportamentali e permette di manifestare una maggiore creatività e ricettività mentale. Il mantra è una vibrazione sonora e le vibrazioni sonore possono modificare il campo vibrazionale del corpo, del cervello e della mente. Le vibrazioni sonore conosciute come mantra sono la combinazione di differenti suoni, consonanti e vocali e sono in relazione con i differenti centri psico energetici del corpo umano, i chakra. Con la ripetizione di un mantra si fa esperienza di un certo cambiamento nella personalità umana. Il primo stadio è quello della tranquillità mentale e del rilassamento, il secondo è quello della concentrazione, il terzo stadio è quello della liberazione profonda dello stress e il quarto permettere la manifestazione della creatività ed è quello in cui sorge una nuova consapevolezza e una nuova percezione di se stessi.

*Swami Niranjanananda Saraswati*

## 12 SETTEMBRE

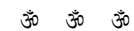
### RIPRENDONO I CORSI SETTIMANALI NELLE SEDI DI PIOSSASCO E TORINO



## ASHRAM

### SETTEMBRE

- LUNEDÌ 5, ORE 18.30 – 20.00  
**GURU BHAKTI SADHANA**
- SABATO 17 ORE 18.30 – 20.00  
**SI FESTEGGIA IL TRENTENNALE DELLA  
FONDAZIONE  
DI KALPA VRIKSHA SATYANANDA**



### OTTOBRE

- SABATO 1, ORE 9.30 – 17.30  
**ANUSHTHANA, PRATICHE DI  
CONSAPEVOLEZZA  
E KARMA YOGA**  
(PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA ENTRO IL GIOVEDÌ PRECEDENTE  
- PRANZO AL SACCO)
- DOMENICA 2 ORE 9.00-18.00  
**PRIMO INCONTRO FORMAZIONE  
INSEGNANTI**  
(PRANZO AL SACCO - POSSIBILITÀ DI PARTECIPARE A PARTIRE DAL SABATO  
CON PERNOTTAMENTO)
- MERCOLEDÌ 5, ORE 18.30 – 20.00  
**GURU BHAKTI SADHANA**

