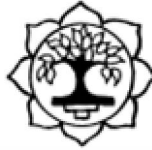


Yoga Path

Marzo / Aprile 2024

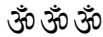
n. 152



Kalpa Vriksha Satyananda
Scuola di Formazione Yoga



ITALIA, 10045
PIOSSASCO (TO) Via Palestro 36
TORINO – Via Cantalupo 3/a
Tel. 349 669 34 21 kvv@yogasatyananda.it
WWW.YOGASATYANANDA.IT



YOGATERAPIA

È parte della Medicina Ayurvedica, la medicina tradizionale indiana il cui significato è **"Scienza della Vita"**.

Considera l'essere umano come una unità psico somatica e somato psichica inscindibile.

Lo definisce un insieme di cinque dimensioni di esistenza con specifiche caratteristiche e funzioni:

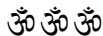
fisiologiche, energetiche, mentali, psichiche e spirituali

Lo stato ottimale di salute olistica dipende dall'equilibrio dinamico tra questi cinque aspetti.

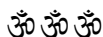
Il corpo fisico non è l'unico a manifestare malattie. Il disturbo può anche manifestarsi nella dimensione energetica provocando un blocco del prana che influenza il corretto funzionamento di organi e sistemi fisiologici, oppure nella dimensione mentale o psichica sviluppando problemi nervosi quali depressione, insonnia, ansietà, attacchi di panico, sintomi nel corpo fisico come disturbi di cuore, ipertensione, cattiva digestione e così via e l'indebolimento del sistema immunitario. Se il flusso energetico, il prana, non è equilibrato, è scarso, in eccesso o bloccato, se lo schema di pensiero è improntato alla negatività e al pessimismo, se le emozioni non vengono espresse, se lo stress perdura nel tempo, il corpo fisico diventa la sede per rappresentare uno specifico disagio, disturbo, dolore o una vera e propria patologia.

In questi casi i farmaci possono dare un sollievo temporaneo al sintomo ma non risolvono la causa, non eliminano il problema alla radice.

L'approccio olistico di collaborazione tra medico e/o psicologo e l'insegnante di yoga ha dimostrato di essere un eccellente strumento in grado di aumentare l'efficacia dei metodi di cura tradizionali.



Se desiderate potete richiedere un colloquio con la Dott.sa Sattanino, medico chirurgo, diplomata in Medicina Cinese, Agopuntura e Bioenergetica, oppure con la Dott.sa Di Pilato, Psicologa, Psicoterapeuta, Specializzata in Psicologia della Salute. Successivamente al colloquio, Swami Ishananda Saraswati, diplomata in Yogaterapia all'Università di Lukdown (India), docente per la Formazione Insegnanti Satyananda Yoga, si occuperà di stilare il programma adatto alla particolare patologia o disturbo di salute che, dopo averlo appreso, potrete praticare individualmente a casa vostra.



ॐ ॐ ॐ

SEDE DI PIOSSASCO

MARZO

- **SABATO 9**
ore 10.15 – 11.45 RILASSAMENTO E MANTRA
(MAHA MRITYUNJAYA MANTRA)
- **SABATO 16**
ore 10.15 – 11.45 RILASSAMENTO E MANTRA
(MAHA MRITYUNJAYA MANTRA)

APRILE

- **SABATO 6**
ore 10.15 – 11.45 RILASSAMENTO E MANTRA
(MAHA MRITYUNJAYA MANTRA)
- **SABATO 20**
ore 10.15 – 11.45 RILASSAMENTO E MANTRA
(MAHA MRITYUNJAYA MANTRA)

ॐ ॐ ॐ

SEDE DI TORINO

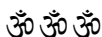
MARZO

- **GIOVEDÌ 21**
ore 20.00 – 21.30 SERATA KIRTAN
(Mantra cantati in gruppo con accompagnamento di strumenti musicali, sviluppano energia e pace mentale)
programma libero aperto a tutti, prenotazione entro il lunedì precedente
- **SABATO 23**
ore 11.00 – 11.45 MAHA MRITYUNJAYA MANTRA
programma libero aperto a tutti, prenotazione entro il giovedì precedente

APRILE

- **SABATO 20**
ore 11.00 – 11.45 MAHA MRITYUNJAYA MANTRA
programma libero aperto a tutti, prenotazione entro il giovedì precedente

ॐ ॐ ॐ



ASHRAM

MARZO

- **SABATO 2**
ore 10.00 – 17.00 KARMA YOGA MEDITAZIONE DINAMICA ALL'APERTO (*tempo permettendo*)

PRATICHE MEDITATIVE - YOGA NIDRA SESSIONE DI MANTRA - PRATICHE DI PURIFICAZIONE ENERGETICA - JALA NETI (purificazione dei passaggi nasali e dei seni mascellari. Ha lo scopo di favorire l'equilibrio tra i flussi di energia fisica e mentale e tra i due emisferi cerebrali. Benefici collaterali: rimuove muco, polveri inquinanti, tensioni muscolari del viso, allevia sinusite, depressione e ansietà)
prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente - pranzo al sacco – contributo 50€ per i soci

- **DOMENICA 3**
ore 9.30 – 17.00 FORMAZIONE INSEGNANTI JUNIOR e AGGIORNAMENTO INSEGNANTI SENIOR

prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente - pranzo al sacco

- **MERCOLEDI 6**
ore 18.00 – 19.30 GURU BHAKTI SADHANA
prenotazione entro il lunedì precedente

APRILE

- **VENERDI 5**
ore 18.00 – 19.30 GURU BHAKTI SADHANA
prenotazione entro il lunedì precedente

- **SABATO 6**
ore 10.00 – 17.00 KARMA YOGA MEDITAZIONE DINAMICA ALL'APERTO (*tempo permettendo*)

PRATICHE MEDITATIVE - YOGA NIDRA SESSIONE DI MANTRA - PRATICHE DI PURIFICAZIONE ENERGETICA
prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente - pranzo al sacco – contributo 50€ per i soci

- **DOMENICA 7**
ore 9.30 – 17.00 FORMAZIONE INSEGNANTI JUNIOR e AGGIORNAMENTO INSEGNANTI SENIOR

prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente - pranzo al sacco

A CHI INTERESSATO AD ORGANIZZARE LE PROPRIE FERIE LAVORATIVE INFORMIAMO CHE IL **PROGRAMMA RESIDENZIALE ANNUALE SI TERRÀ IN ASHRAM DA LUNEDÌ 15 A DOMENICA 21 LUGLIO**- NON SONO PREVISTE PRESENZE SALTUARIE.
QUOTA DI PARTECIPAZIONE COMPRESIVA ANCHE DI VITTO E ALLOGGIO 250 €

