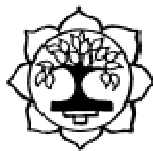


Yoga Path

Settembre / Ottobre 2026

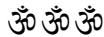
n. 164



Kalpa Vriksha Satyananda
Scuola di Formazione Yoga



ITALIA, 10045
PIOSSASCO (TO) Via Palestro 36
Tel. 349 669 34 21 kvv@yogasatyananda.it
WWW.YOGASATYANANDA.IT



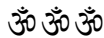
YOGA INTEGRALE

Yoga è un sistema di educazione integrale, non solamente per il corpo, la mente o l'intelletto ma anche per lo spirito. E' un metodo completo per superare le limitazioni della personalità umana.

L'idea di un principiante è che lo Yoga sia formato da esercizi fisici o semplicemente da asana e pranayama, ma questo è un errore enorme. Lo Yoga vero è molto più di asana, pranayama, mudra, bandha e kriya: questi sono considerati essere degli aiuti nella pratica dello Yoga.

Si dovrebbe ricordare che Karma yoga, Bhakti yoga, Raja yoga e Jnana yoga non si escludono reciprocamente l'un l'altro. Karma Yoga, la via del servizio altruistico, purifica il cuore. Bhakti yoga equilibra le emozioni, Raja yoga rende la mente stabile, Jnana Yoga sviluppa la conoscenza di se stessi. Ciascun tipo di Yoga è un completamento dell'altro

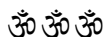
Paramhansa Sivananda Saraswati

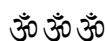


Le asana Yoga non sono esercizi fisici, non agiscono sul corpo umano come gli esercizi di ginnastica, esse mantengono l'equilibrio del livello energetico. L'effetto che si ha sul corpo fisico è la conseguenza dell'equilibrio del sistema nervoso e delle secrezioni delle ghiandole endocrine

Dove c'è semplicità, c'è rilassamento; dove c'è complicazione c'è tensione. Così, quando ci si apre allo yoga, si sta imparando come essere semplici, non solo nel vestire, dormire e mangiare, ma in ogni aspetto dello stile di vita e di esistenza.

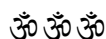
Paramhansa Satyananda Saraswati





Le persone iniziano a praticare yoga per motivi diversi: per acquisire benessere fisico o psichico, per avere pace mentale o per migliorare la qualità della vita. Ma, per avere un vero risultato non basta praticare qualche tecnica di Yoga, è anche necessario compiere dei passi ben precisi: sperimentare la semplicità della vita, vivere in accordo con i principi delle leggi universali, collaborare a costruire una società migliore, trasformare se stessi. La trasformazione dell'energia, dello schema mentale e della coscienza sono il vero yoga

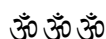
Swami Ishananda Saraswati

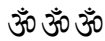


Lunedì 14 settembre

riprendono i corsi settimanali nei giorni ed orari che trovate nel seguente prospetto:

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	SABATO
9.30- 11.00		YOGA INTEGRALE PER TUTTI			YOGA INTEGRALE PER TUTTI
18.00-19.30			YOGA INTEGRALE PER TUTTI (AVANZATO)	YOGA INTEGRALE PER TUTTI	
19.30-21.00	YOGA INTEGRALE PER TUTTI				
20.00-21.30			YOGA INTEGRALE PER TUTTI		

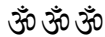




APPUNTAMENTI

SETTEMBRE

- **SABATO 5**
ore 18.00 – 19.30 GURU BHAKTI SADHANA
- **SABATO 26**
ore 11.15 – 12.00 MAHA MRITYUNJAYA MANTRA



OTTOBRE

- **MERCOLEDI' 7**
ore 18.00 – 19.30 GURU BHAKTI SADHANA
- **SABATO 10**
ore 11.15 – 12.00 MAHA MRITYUNJAYA MANTRA
- **SABATO 24**
ore 11.15 – 12.00 MAHA MRITYUNJAYA MANTRA

Per ulteriori informazioni rivolgetevi in segreteria o consultate le news sul sito. Grazie.

