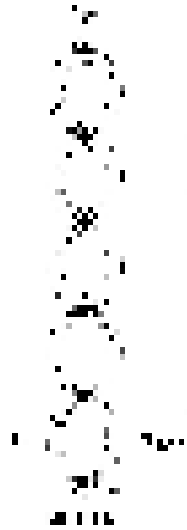


30 Maggio  
“HATHA YOGA”  
gli shatkarma  
(le purificazioni interne del corpo)



**Perché gli Shatkarma?**

Secondo la tradizione yogica più classica gli **shatkarma** compongono il nucleo del vero **hatha yoga**. Si tratta di importanti e fondamentali metodologie di purificazione e disintossicazione dell'intero corpo, La loro azione profonda libera da tensioni psicosomatiche, viscerali e muscolari. Sono ringiovanenti e riequilibranti. L'hatha yoga infatti mira all'equilibrio tra i sistemi nervosi, simpatico e parasimpatico,armonizzando l'attività dei **chakra** (*centri di energia nel corpo*) L'**hatha yoga** nel suo significato più profondo, si occupa dell'armonia tra la consapevolezza interiore e le espressioni e relazioni esteriori.

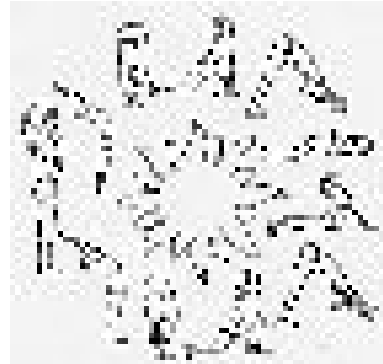
**Il Seminario** si svolgerà domenica 30 maggio dalle ore 07,00 alle 15,30.

E' compreso il pranzo di domenica. Quota di partecipazione 50.00€ .

Confermare la propria adesione con un acconto di 25.00€ entro il 22 maggio

27 giugno

SURYA NAMASKARA  
Saluto al sole  
(Tecnica di Rivitalizzazione solare)



**Surya namaskara**

è una tecnica vitale e ben conosciuta nell'ambito delle pratiche logiche .La sua versatilità ed applicazione la rendono uno dei metodi più utili per indurre salute,vigore ed una vita attiva,mentre allo stesso tempo prepara al risveglio spirituale e alla risultante espansione della consapevolezza. Surya Namaskara è un sadhana (pratica) completo in se stesso,contenente asana, pranayama e tecniche meditative con i mantra associati a ogni posizione e consapevolezza sui chakra. L'incontro si prefigge di approfondire questi aspetti.

**Il seminario** avrà inizio alle ore 06.30 e si concluderà alle ore 16.30. Costo 50.00€ compreso colazione e pranzo.

Confermare la propria adesione con un acconto di 25.00€ da versare Entro il:5 giugno2010

11 luglio

“PRANAYAMA”2°  
(espansione della forza vitale)



**Il prana** è la forza della vita che esiste in tutta le cose, sia animate che inanimate. Prana è ciò che la scienza moderna definisce come **bioenergia** ed è in relazione con l'aria che respiriamo.

**Pranayama** significa “*estensione o espansione della dimensione del prana.(energia vitale)*”

**Pranayama** non dovrebbe essere considerato soltanto un esercizio di respirazione con lo scopo di introdurre più ossigeno nei polmoni, in quanto utilizza la respirazione per influenzare il flusso di prana nelle nadi,o canali energetici.

**Le tecniche di pranayama** forniscono il metodo tramite il quale la forza vitale può essere attivata e regolata per andare oltre i confini o i limiti individuali normali ed ottenere uno stato più elevato di energia vibratoria.

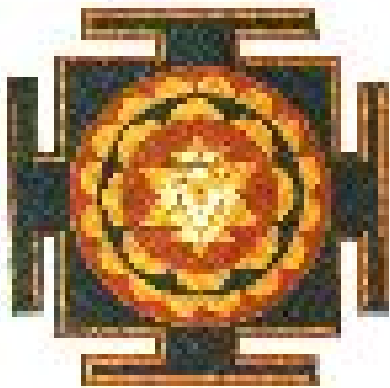
**l'incontro** prevede le tecniche per sviluppare una corretta respirazione completa la pratica di asana (*posizioni*) e specifiche tecniche base di pranayama.

**Il seminario** avrà inizio alle ore 06.30 e si concluderà alle ore 16.30. Costo 50.00€ compreso colazione e pranzo.

Confermare la propria adesione con un acconto di 25.00€ da versare Entro il:1 luglio 2010.

26 luglio

## GURU PURNIMA



**GURU YANTRA**

Nella tradizione yogica, **Guru Purnima** è celebrato ogni anno nel giorno di Luna Piena del mese di luglio. Questo ci dà l'opportunità di rendere il nostro rispetto e offrire la nostra spontanea gratitudine al Guru (guida Spirituale) e a tutti i maestri spirituali del passato e del presente. Il Guru può essere personificato nella vita di una persona o può essere il **principio dormiente** in tutti noi (il **Guru Interiore**). Questo è un giorno particolarmente propizio e di buon auspicio per affermare il nostro Sankalpa o proponimento e per un nuovo inizio. Sia che avete un Guru o non lo avete, sia che è interiore o esteriore, siete benvenuti a venire a unirvi a noi. Il programma comprenderà varie pratiche yoga tra cui Nada, Mantra, Kirtan, Karma yoga e Havan (Cerimonia del fuoco) seguita dalla consegna dei **mantra personali** a coloro che ne hanno fatto regolare richiesta e le relative istruzioni per la pratica.

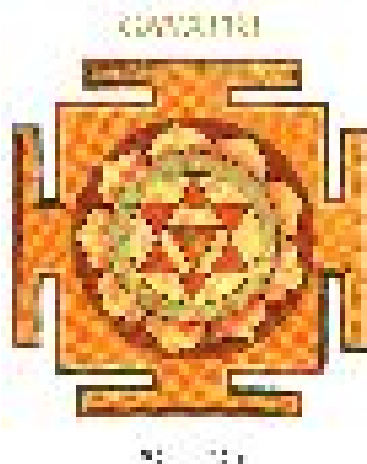
### Il Programma avrà inizio:

Lunedì 26luglio 2010 alle ore 05.00 e si concluderà alle ore 12.00, a "BODHGAYA" nella campagna tra: Diso, Andrano e Spongano.

**Quota di partecipazione € 27, si prega di confermare la propria adesione entro il 26 giugno 2010.**

8 agosto

## GAYATRI MANTRA



La parola **mantra** significa: "espansione delle forze mentali tramite l'uso di vibrazioni sonore"

Il mantra è una vibrazione sonora, e le vibrazioni sonore possono modificare il campo vibrazionale del corpo, del cervello e della mente. Queste vibrazioni sonore, conosciute come mantra, sono in relazione con i differenti centri psichici nel corpo umano, "i **chakra**" e sono una combinazione di suoni, consonanti e vocali. Con la ripetizione di un mantra si fa esperienza di un certo cambiamento nella personalità umana.

Il primo stadio è quello del rilassamento, il secondo è quello della concentrazione, il terzo stadio è quello di liberare profondi stress interiori ed il quarto stadio della pratica del mantra è quello di permettere la manifestazione della creatività e della ricettività. **Gayatri** mantra, è connesso con **agya chakra**, la sede della saggezza e della intuizione. Il canto di **Gayatri** mantra crea le frequenze e le vibrazioni, che attivano **agya chakra**. Tutti i problemi legati ad ansia, paura, aggressività, panico e complessi di colpa, possono essere gestiti con l'attivazione di **agya chakra** tramite la pratica regolare di **Gayatri** mantra. Secondo la tradizione, **Gayatri** mantra è sempre stato il mantra che apre le

porte della coscienza, della conoscenza, della percezione e della saggezza. Anche le cicatrici psicologiche possono essere curate con il canto di **Gayatri** mantra.

Il programma comprenderà Havan (cerimonia del fuoco) con la ripetizione di **Gayatri** mantra, la realizzazione di **Gayatri Yantra**, Inizio programma ore 18.00 conclusione ore 20.30.

A conclusione seguirà la cena vegetariana biologica.

# y o g a

## E S T A T E 2 0 1 0

Programmi organizzati e condotti da:

Sw. Suryamurti Saraswati e

Sw. Manomurti Saraswati

*Per: gestire ansia e stress, Flessibilizzare la colonna vertebrale, Una efficiente forma fisica, Lucidità mentale e Pace interiore.*

### Lezioni pratiche dal 1 giugno al 23 Agosto

- **Lunedì e Giovedì;** asana, pranayama, yoga nidra (rilassamento profondo)
  - Ore 20.00 – 21.30
- **Sabato;** Meditazione, Mantra e Kirtan
  - Ore 19.00 – 20.00.

Per partecipare è necessario comunicare la propria presenza.

## SATYANANDA YOGA SALENTO



ASSOCIAZIONE YOGA SATYANANDA

Scuola di yoga