

Newsletter di NOVEMBRE 2017

DOMENICA 5 NOVEMBRE – YOGA E SOLIDARIETA'
K.Y.M.S. OpenYogaDay for AFRICA



unione di cuori

PROGRAMMA DELLA GIORNATA APERTA

ॐ -10,30 :

Pranayama e Meditazione del Cuore

ॐ -11,00 :

Hatha Yoga con studio di Asana posizione)

Vinyasa (sequenza di posture)

La partecipazione è aperta a tutti ed è previsto un contributo libero a sostegno delle attività missionarie

(Sul sito della scuola è disponibile il file pdf con la descrizione dettagliata del progetto

siamo arrivati a euro 2.500

DOMENICA 12 NOVEMBRE : MILANOYOGAFESTIVAL

Dal 10 al 12 novembre saremo presenti a MilanoYogaFestival nella nuova sede presso la Fabbrica del Vapore.



Ci vediamo alla **free class di domenica 12 novembre alle ore 15** per praticare insieme una sequenza alla scoperta dei cinque elementi, che secondo la scienza dell'Ayurveda sono alla base della vita e sono parte di ogni cosa. I cinque elementi chiamati "Pancha Mahabhutas" sono gli elementi che insieme e con proporzioni differenti compongono tutte le strutture.



Milano, Via Menabrea 24
tel 02 6683138 – www.kriyayoga.mi.it

Alcuni sono molto fisici come l'Acqua e la Terra, altri lo sono meno come il Fuoco, l'Aria e l'Etere.

Segnatevi la data e condividete con i vostri amici, *aiutateci a far diventare grande la Scuola e la Sadhana*

**Scuola Kriya Yoga Maha Sadhana –
La sequenza dei cinque elementi: Pancha Mahabhuta**



Data: 12 November 2017

Ora di Inizio: 15:00

Ora Fine: 15:50

Dove: Freeclass 1 Ajna

Angela, dopo una fase di preparazione, guiderà gli allievi nella costruzione di una sequenza di **Asana** e nell'apprendimento di alcune fondamentali tecniche di **Pranayama**.

I praticanti verranno condotti alla scoperta dei cinque elementi (**terra, aria, acqua, fuoco, etere**) e della meraviglia di divenire consapevoli, attraverso il proprio corpo, di un linguaggio antico che conduce all'origine di ogni cosa e ci apre alla presenza dell'infinito

DOMENICA 19 NOVEMBRE : CORSO FORMAZIONE INSEGNANTI

Il nostro laboratorio è partito, abbiamo dato impulso ad una nuova visione di start up, che ci porterà ad approfondire la ricerca, lo studio e la conoscenza di noi stessi.

Il viaggio alla scoperta di noi stessi è iniziato!
Buon cammino insieme!!!

Sul sito della scuola: www.kriyayoga.mi.it tutte le notizie utili e il calendario delle lezioni.

Shanti, Shanti, Shanti
Pace e bene
Angela Bonaconza

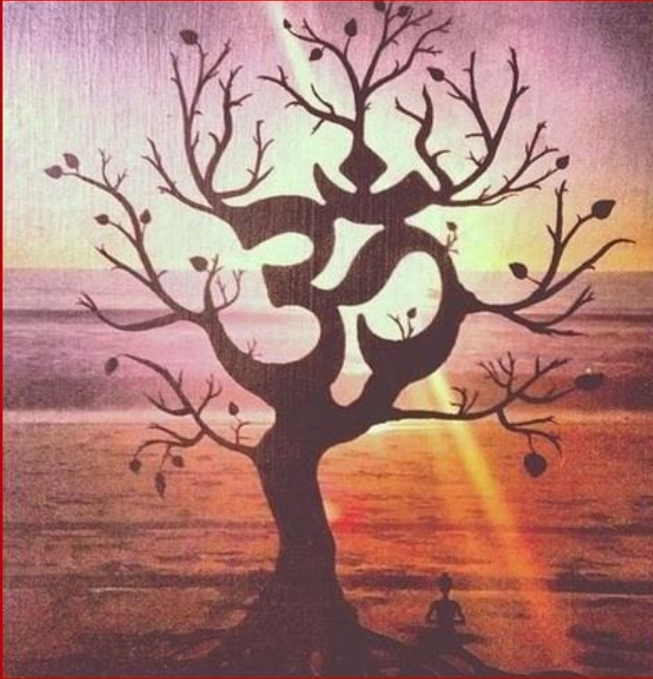
CORSO FORMAZIONE INSEGNANTI metodo K.Y.M.S.® YOGA Calendario lezioni 2017-2018  www.kyms.it - info@kriyayoga.mi.it	15 ott. 20
	19 nov. 20
	17 dic. 20:
	21 gen.20
	18 feb. 20
	18 mar. 20
	15 apr. 20
	20 mag. 20
	17 giu. 20
	15 lugl. 20
	16 sett. 20
	21 ott. 20



Milano, Via Menabrea 24
tel 02 6683138 – www.kriyayoga.mi.it



KRIYA YOGA
MAHA SADHANA - K.Y.M.S



SUTRA DEL MESE

*“Dio è pace:
e vive
K.Y.M.S. YOGA”*

*non dove
non esiste moto,
ma dove
tutti
i movimenti contrari
s'incontrano
nella pace.”*

Rabindranath Tagore



Milano, Via Menabrea 24
tel 02 6683138 – www.kriyayoga.mi.it

