

## Newsletter di dicembre 2017

# **YOGA IN ACTION: progetto "UNIONE DI CUORI" – K.Y.M.S. Open Yoga Day for AFRICA**

**Domenica 3 dicembre ore 10,30**

il mese di dicembre è alle porte e prima di farci prendere dall'ansia degli acquisti ci diamo appuntamento per domenica mattina alle 10,30 così da prepararci per tempo al solstizio d'inverno e al ritorno della supremazia della luce sul buio.

Un metodo efficace ed indubbiamente d'aiuto a ripristinare l'equilibrio naturale del corpo è costituito dalla **sequenza dei cinque elementi** i "Pancha Mahabhuta"

L'Ayurveda (la scienza della vita) insegna che ogni cosa è formata da cinque grandi elementi che variano nelle loro proporzioni e danno forma alle varie strutture. Secondo la teoria dei cinque elementi l'essere umano è un piccolo modello dell'universo: Akasha (etere) – Vayu (aria) – Tejas (fuoco) – Jala (acqua) – Prthivi (terra).



### **PROGRAMMA DELLA GIORNATA APERTA**

- ॐ -10,30 : **Pranayama e Meditazione del Cuore**
- ॐ -11,00 : **Sequenza dei 5 elementi** ( Pancha Mahabhuta Vinyasa)  
(studio e preparazioni dei diversi Āsana)
- ॐ -12,00 : **mindful breathing meditation**

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)*





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

## YOGA IN ACTION:

*Tutti i nostri sogni possono diventare realtà se abbiamo il coraggio di perseguirli*



Domenica 3 dicembre dalle 14 alle 18 la nostra amica **Stefany Schenck** inaugura il suo "atelier-shop di textile design" a Milano in Via Caianello 2.

A lei il nostro abbraccio e augurio di successo

## CORSO INSEGNANTI: domenica 17 dicembre

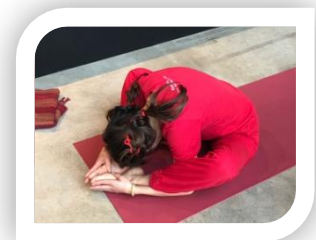
Il terzo incontro avrà inizio alle 9,30 e ci vedrà impegnati in una nuova scoperta.

Grazie di cuore al gruppo di insegnanti ed aspiranti che hanno contribuito in modo davvero importante alla partecipazione a Yogafestival.

Alcune immagini a ricordo della giornata, altre le troverete sul sito :



**YOGAFESTIVAL®**



Milano, Via Menabrea 24  
 tel 02 6683138 – [www.kriyayoga.mi.it](http://www.kriyayoga.mi.it)

## **SOLSTIZIO D'INVERNO: giovedì 21 dicembre**

Giovedì 21 dicembre solstizio d'inverno ci prepareremo a festeggiare la "rinascita del sole", che giunto nella sua fase più debole come luce e calore, invece di sprofondare nelle tenebre, grazie alla propria vitalità diventa invincibile e rinasce a piena luce.

Una luce che ci sarà di sostegno e guida per i mesi a venire

### **Inizieremo alle 18, il programma è una sorpresa!!!!!!**

Siete tutti invitati tutti. (*iscritti e non iscritti , allievi ed ex allievi, amici vicini e lontani*) si può anche semplicemente restare seduti e guardare. Alla fine brinderemo alla bellezza della vita e alla Luce nel mondo.

## **IDEA REGALO:**

Se ti vuoi bene e se vuoi fare un regalo ad una persona che ti è cara l'idea di regalare un corso di Yoga è senz'altro una scelta vincente e utile.

Questa è la cartolina che ti daremo con il tesserino per le lezioni che vorrai acquistare :

*-pacchetti da 5 -10 lezioni, -  
-abbonamenti open (frequenza libera),  
-bi e mono settimanali con giorni e orari  
a scelta come da calendario settimanale*



Sul sito della scuola: [www.kriyayoga.mi.it](http://www.kriyayoga.mi.it) tutte le notizie utili e il calendario delle lezioni.

*Shanti, Shanti, Shanti*  
*Pace e bene*  
*Angela Bonaconza*



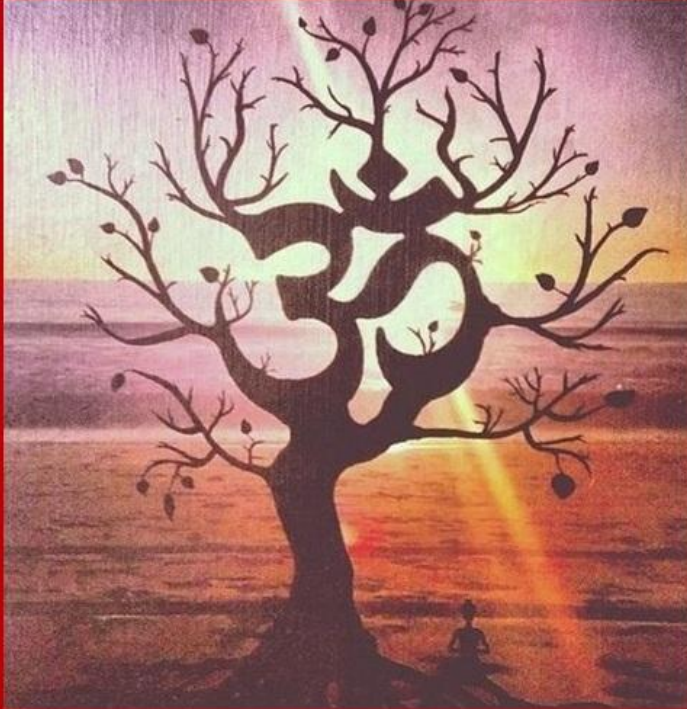
Milano, Via Menabrea 24  
tel 02 6683138 – [www.kriyayoga.mi.it](http://www.kriyayoga.mi.it)







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



## SUTRA DEL MESE

Le persone  
**K.Y.M.S. YOGA**  
provano  
**un così grande stupore**  
per l'altezza  
**delle montagne,**  
la vastità  
**dell'oceano,**  
il moto  
**delle stelle,**  
ma passano  
**accanto a se stesse**  
**senza meravigliarsi**

S.Agostino



Milano, Via Menabrea 24  
tel 02 6683138 – [www.kriyayoga.mi.it](http://www.kriyayoga.mi.it)