

Newsletter di Febbraio 2018

YOGA IN ACTION: progetto "UNIONE DI CUORI Domenica 4 febbraio

K.Y.M.S. Open Yoga Day for AFRICA



SOSTEGNO del Progetto:
Una operazione cardiocirurgica pediatrica
€ 4.500,00.

Yoga e Solidarietà
Per sostenere i progetti di aiuto all'Africa - Brasile - Thailandia

CALENDARIO DEGLI OPEN YOGA DAY
Dalle 10.00 alle 12.00

8 GENNAIO	3 FEBBRAIO	3 MARZO
7 APRILE	9 MAGGIO	8 GIUGNO
7 LUGLIO	8 SETTEMBRE	8 OTTOBRE
3 NOVEMBRE	8 o 15 DICEMBRE	

"Oggi si devono scegliere i bambini più gravi da operare. Più il Cardiac Center lavorerà e sempre meno si dovrà scegliere".

MISSIONARI ESTERIE CAPPUCCINI DALL'ITALIA
Piazza Chiara Maggiori, 5
20121 Milano
Banco di Legnano
SEVITA' S.p.A. SEVITA' C/O BANCA IMMOBILIARE
Cassa di Credito Padova - 37032046

Dispositivi CE:
www.kryayoga.org
Tel. 02 208042 - Fax 02 208044
C.A. 070908107 - P.A. 0709081080
www.kryayoga.org - info@kryayoga.org

Milano, via Menabrea, 24 (P.le Marconi) **KRIYA YOGA MAHA SADHANA**
Tel. 02 6683138; e-mail: info@kryayoga.mi.it
www.kyms.it

MISSIONARI CAPPUCCINI

UNIONE DI CUORI PROGETTO CARDIAC CENTER DI SHISONG CAMERUN"
insieme con i Frati Missionari Cappuccini di Lombardia
http://www.missioni.org/scheda_news.asp?NEWS_ID=899

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

PROGRAMMA DELLA GIORNATA:

La partecipazione è aperta a tutti ed è previsto un contributo libero a sostegno delle attività missionarie, il programma prevede le seguenti attività:

- 🕒 -10,30 – 11,00: **Pranayama e Meditazione del Cuore**
- 🕒 -10,30 – 12,30: **Lezione di yoga metodo kyms:**
 - **Hatha Yoga (propedeutica e tenuta di Asana)**
 - **Asana (posture)**
 - **Pancha MahaBhuta Vinyasa (sequenze dei cinque elementi)**

CORSO INSEGNANTI: domenica 18 febbraio

Le attività previste per il quinto incontro avranno inizio alle 9,30



MASTERCLASS : domenica 18 febbraio

Il movimento energetico creato con il lavoro sul corpo attraverso gli Āsana è tale da favorire un riequilibrio delle energie vitali dei nostri organi interni e nel contempo l'esperienza interiore è immediata: stiamo lavorando su piani più sottili e sulla percezione sempre maggiore di questa consapevolezza che viene sperimentata e



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

vissuta nel profondo al di là di ogni ragionamento e in perfetta unione corpo, mente e spirito.

Il tema dell'incontro sarà:

ĀSANA DI EQUILIBRIO IN PIEDI SPERIMENTANDO SAMYAMA



Scopriremo come attraverso la pratica diventa possibile padroneggiare i vari aspetti della concentrazione e aumentare la nostra presenza mentale

L'incontro della durata di due ore inizia alle 9,30 e termina alle 11,30 ed è rivolto a coloro che desiderano approfondire e sperimentare una pratica più intensa

I posti sono limitati ed è quindi necessario prenotarsi, per informazioni rivolgersi in segreteria (*per gli allievi del corso insegnanti la masterclass è parte integrante del programma*)

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

K.Y.M.S. YOGA[®]
La vita è
una questione di equilibrio
Sii gentile,
ma non lasciarti sfruttare.
Fidati,
ma non farti ingannare
Accontentati,
ma non smettere mai di migliorare
Buddha

SUTRA DEL MESE

