

## Newsletter di ottobre 2018

### BUON GANDHI JAYANTI DAY

149 anni dalla nascita del Mahatma Gandhi, Bapu per molti di noi....un padre, un papà, un angelo (oggi è anche la festa dell'angelo custode.....)



Considerato un padre dell'umanità, ha testimoniato con la propria vita la via da seguire e soprattutto ha insegnato ad agire in modo gentile ma determinato:

*"Devi essere il cambiamento che desideri vedere nel mondo"*

A scuola abbiamo ripreso regolarmente le lezioni e ti aspettiamo, l'autunno è il momento ideale per prendere quelle piccole decisioni che poi cambieranno la nostra vita. E' il momento di decidere e di scegliere di prenderti cura di te e del tuo spazio interiore.

Lo yoga, così come lo pratichiamo nella sua essenza e originalità, diventa un mezzo che ci permette di vedere la vita attraverso una nuova prospettiva e ci consente di poter attingere a quella forza interiore che ci fa fare un piccolo passo in avanti: **è nel momento della decisione ( anche piccola) che il nostro destino prende forma.**

Ti aspettiamo: indirizzo e calendario delle lezioni sono invariati!

## DOMENICA 7 OTTOBRE - YOGA E SOLIDARIETA'

### K.Y.M.S. OpenYogaDay for AFRICA

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





### PROGRAMMA DELLA GIORNATA APERTA

Il programma della giornata prevede:

- ॐ -10,30 – 11,00: **Meditazione del Cuore e/o Esercizi di ricarica**
- ॐ -10,30 – 12: **Yogasana** (studio di una posizione)

**Vinyasa** ( sequenza) SuryaNamaskara e sequenza del mese

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)*

## **YOGA & MISSIONE“**

Sono tornata dall’Etiopia e sto preparando un video con i ragazzi dello Smiling Children Town di Soddo, avrete così modo di vedere e conoscere i ragazzi e soprattutto vedere come sono bravi nell’ eseguire Asana e Pranayama.

Alcuni di voi hanno espresso il desiderio di poter provare l’esperienza di volontariato in una delle missioni la prossima estate.

Sarebbe bello formare un bel gruppetto e ritornare da Padre Marcello, il centro Missionario dei frati cappuccini ha già messo in calendario gli incontri per i volontari del 2019 che dovrebbero iniziare con il mese di gennaio.

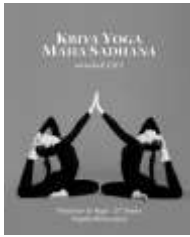
Gli interessati si facciano avanti !

E’ davvero un’esperienza che ti cambia la visione della vita



**domenica 21 Ottobre: CORSO INSEGNANTI:**

Le attività inizieranno alle 9,30



## **AVVISO: E-Book gratuito Praticare lo Yoga:21 Asana**

Abbiamo preparato il formato pdf completo del libro, chi desidera averne una copia deve semplicemente inviarci una mail di risposta alla newsletter: [eventi@kriyayoga.mi.it](mailto:eventi@kriyayoga.mi.it)

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*

# 10 ragioni per iniziare a praticare Kyms Yoga<sup>©</sup> ti aiuta a.....

- **CONOSCERE IL TUO CORPO E RIMETTERLO IN "FORMA"**
- **RIPRENDERE POSSESSO DELLA TUA VITA ATTINGENDO ALLE TUE RISORSE NASCOSTE**
- **POTENZIARE ALCUNE AREE CEREBRALI E FAVORIRE COSÌ L'INCREMENTO DEGLI SPESSORI CORTICALI**
- **RITORNARE AL RESPIRO PER CALMARE LA MENTE E SCOPRIRE UNO STRUMENTO ESSENZIALE NEL CONTROLLO DI ANSIA E STRESS**
- **CURARE E PREVENIRE IL MAL DI SCHIENA E LA POSTURA SCORRETTA**
- **RAFFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO E DONARE VITALITÀ**
- **CREARE EQUILIBRIO ED ARMONIA CORPO, MENTE E SPIRITO**
- **MIGLIORARE LA FUNZIONALITÀ CUORE-POLMONI**
- **MIGLIORARE LE FUNZIONI CEREBRALI E LE CAPACITÀ COGNITIVE**
- **CON LA MEDITAZIONE TI RIPORTA AL CUORE INDICANDOTI CONTEMPORANEAMENTE LA STRADA E LA META (P.Yogananda)**

WWW.KYMS.IT - WWW.KRIYAYOGA.MI.IT

K.Y.M.S.  
YOGA<sup>©</sup>



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