

## Newsletter di novembre 2018

### **GIOVEDÌ 1 NOVEMBRE: PUJA PER LA FESTA DEI SANTI**

La terra è sempre stata visitata da grandi anime, guide spirituali, uomini di Dio, santi, bodhisattva, che con la loro vita e i loro insegnamenti contribuiscono ad alleviare la sofferenza umana e ad indicare il cammino verso la gioia, la pace, la compassione e in armonia con le leggi dell'Universo



Una "puja" comune a tante tradizioni è quella di accendere un lume, metterlo sul davanzale di una finestra ad illuminare la notte per onorare e ringraziare questi esseri illuminati che attraverso la loro vita proteggono l'umanità e ci permettono di vedere Dio.

Accompagnare questo rituale con una respirazione consapevole di ringraziamento ci porta ai stabilirci nel qui e ora, a vivere l'attimo della consapevolezza profonda e del contatto con i santi e con la loro energia

### **LIBRO DELLA SCUOLA - K.Y.M.S. YOGA** Acronimo sanscrito di KriyaYoga Maha Sadhana (La grande pratica dello Yoga dell'Azione consapevole)

Chi desidera ricevere il libro della scuola **"Praticare lo Yoga"** in formato pdf può farne richiesta all'indirizzo mail:

[eventi@kriyayoga.mi.it](mailto:eventi@kriyayoga.mi.it)

Le posizioni riportate sono una cinquantina e spero possano essere un valido aiuto per la vostra pratica personale



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

# KYMSOPENYOGADAY

DOMENICA 4 NOVEMBRE – YOGA E SOLIDARIETÀ'

**La giornata è aperta a tutti,  
Vi aspettiamo**



Ore 10,30:  
**Pranayama e  
meditazione del cuore**  
11,00:  
**Yogasana e Vinyasa:**  
Studio delle posizioni e  
sequenza



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

## GIOVEDÌ 22 NOVEMBRE: 108 SALUTI AL SOLE

Le lezioni delle 18.30 e 20 vengono unite e sostituite dalla pratica di Surya Namaskara Mala.

**Surya Namaskara Mala** è una pratica antica e potente che consiste nell'eseguire 108 saluti al sole, può essere seguita dalla recitazione di 108 Mantra, e si conclude con una meditazione finale e un rilassamento guidato



**a seguire giro Pizza!**



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

**ALTRI AVVISI:**

- **venerdì 2 e sabato 3** la scuola sarà aperta con orario regolare delle lezioni

- **CORSO INSEGNANTI:** domenica **18 novembre ore 9,30**

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*



**K. Y.M.S. YOGA**

*Non vi è nulla  
di più incontrollabile  
di una **persona felice**  
che vive nell'**entusiasmo***

*Non vi è nulla  
di più facile da controllare  
di una **persona infelice**  
che vive nella **paura!***

*Wayne Dyer*

**SUTRA DEL MESE**

