

## Newsletter di MARZO 2019

Eccoci con gli aggiornamenti:

### **DOMENICA 3 MARZO- YOGA E SOLIDARIETA'**

SEMINARIO DI YOGA aperto a tutti coloro che desiderano praticare e unire la disciplina dello Yoga alla solidarietà:



*E' richiesto un contributo libero che sarà interamente devoluto ai frati Cappuccini di Lombardia a completamento del progetto Unione di Cuori.*

*La partecipazione è aperta a tutti ed è previsto un contributo libero.*

Il programma della giornata prevede:

ॐ -10,30 – 11,00: **Meditazione del Cuore e Esercizi di ricarica**

ॐ -10,30 – 12: **Yogasana** (studio di una posizione)

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

**Pranayama** (tecniche di controllo del respiro e dell'energia vitale)

ॐ **Corso insegnati ed. 2017-2018: consegna dei diplomi di Istruttore Yoga di I° livello** (Attività di ginnastica finalizzata alla salute e al fitness)



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





## **SEMINARIO AL MARE AL 25 AL 28 APRILE**

3 giorni di pratica intensa (Asana, Pranayama, Kriya) per una vacanza di approfondimento unica e veramente rigeneratrice in una situazione ideale di pace e tranquillità

Stiamo organizzando ed in base alle disponibilità fisseremo il luogo, Vi chiediamo nel frattempo di comunicarci il vostro interesse così da poter definire al meglio il seminario.



**Il seminario di Yoga sarà comunque per tutti i livelli** (anche agli amici e familiari che non hanno mai fatto niente): le lezioni saranno tenute da Angela e sarà assistita dagli insegnanti ed istruttori della scuola. Il programma sarà vario ed intenso: **è possibile anche non far niente** 😊



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



**K.Y.M.S. YOGA®**  
Il più delle volte  
**un abbraccio**  
è  
**staccare**  
un pezzettino di sé  
**per donarlo**  
all'altro  
affinché possa  
**continuare**  
il proprio cammino  
**meno solo**  
.....  
*Pablo Neruda*

**SUTRA DEL MESE**

