



## ORARI LEZIONI FESTIVITA'

APRILE						MAGGIO				
da sabato 20 a lunedì 22	martedì 23	mercoledì 24	da giovedì 25 a domenica 28	venerdì 29	sabato 30	domenica 1	venerdì 2	sabato 3	domenica 4	sabato 5
S. PASQUA	10,00	13,00	seminario al mare	17,15	18,30	1. maggio	10,00	13,00	17,15	18,30
chiusura	13,00	18,30	chiusura	20,00	10,00	chiusura	10,00	10,00	10,30	OPEN YOGADAY
18,30	20,00	18,30	18,30	18,30	18,30	18,30	18,30	20,00	20,00	20,00

## DOMENICA 5 MAGGIO- YOGA E SOLIDARIETA' K.Y.M.S. OpenYogaDay for AFRICA

**KYMS OPENYOGADAY**  
**2019**  
**per il CARDIAC CENTER**



**MISSIONARI**



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

**Yoga e Solidarietà**  
Per sostenere il progetto di aiuto all'Africa - Brasile - Thailandia

**PROGRAMMA DELLA GIORNATA:**

- ☯ -10,30 - 11,00: **Meditazione del Cuore e Esercizi di ricarica**
- ☯ -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)

**MISSIONARI CAPPUCCINI**

### PROGRAMMA DELLA GIORNATA:

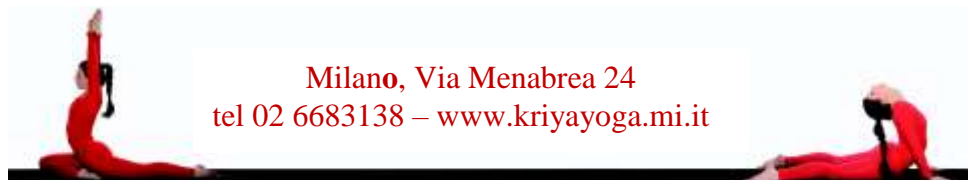
La partecipazione è aperta a tutti ed è previsto un contributo libero a sostegno delle attività missionarie, il programma prevede le seguenti attività:

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

☯ -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)



## Dal 25 aprile al 5 maggio: FARE PER DIRE DAWA

Chi desidera sostenere i progetti del Centro Missionario dei Frati Cappuccini può partecipare all'evento "**Pane in piazza 2019**" che avrà luogo in Piazza Duomo dal 25 aprile al 5 maggio:



un esercito di panificatori italiani volontari si ritroveranno in piazza per offrire ai passanti gustose specialità regionali impastate al momento, allo scopo di continuare a raccogliere fondi per il grande progetto a Dire Dawa, in Etiopia,

### **LA COSTRUZIONE DELLO STABILIMENTO PER LA PANIFICAZIONE CON TANTO DI LABORATORIO E NEGOZIO, BATTEZZATO "ST AUGUSTINE BAKER.**

Stiamo parlando di un progetto che incoraggia anche uno sviluppo consapevole mettendo in pratica l'antico proverbio "*Se dai un pesce ad un uomo lo nutrirai per un giorno, insegnagli a pescare e lo nutrirai tutta la vita*" e i progetti dei Missionari Cappuccini sanno FARE questo. (dal calendario 2019)

[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)