

## Newsletter di giugno 2019

### Venerdì 21 giugno : **SOLSTIZIO D'ESTATE**

Il 21 giugno è il giorno più lungo dell'anno e si celebra il **"giorno internazionale dello Yoga"**: da ogni angolo della terra salirà e si diffonderà *la vibrazione di unico **OM** per favorire l'armonia e la pace*

Per celebrare questo importante avvenimento faremo **un'unica grande lezione dalle 18,30 alle 21** articolata in modo tale da coprire e "scoprire" un po' tutti gli aspetti dello yoga e termineremo con la pratica di **Yoga Nidra**

Gli orari delle lezioni della giornata saranno: 10 - 13 e 18,30 .

**La scuola sarà aperta a tutti con free class per allievi ed ex allievi**, che desiderarono onorare con noi lo Yoga e salutare il solstizio.

#### PROGRAMMA

##### 18,30 : inizio Sadhana

- **Hatha Yoga:** Āsana, Sequenza e Pranayāma del mese o 108 saluti al sole
- **Yoga Nidra:** Meditazione (un potente strumento di autoguarigione e risveglio del nostro sé)
- **Sankalpa:** Intenzioni personali



Al termine per chi vuole **pizzata** (prenotare a *Poppy*) e un grande abbraccio prima della chiusura.



## Sabato 15 giugno **MISSIONI IN FESTA**

Presso il Centro Missionario di P.le C.Maggiore a Milano avrà luogo la **storica festa dei Frati Missionari Cappuccini**.

Si alterneranno vari momenti per far vivere un percorso di "festa Francescana"

attraverso esperienze di musica, arte e testimonianze delle Missioni e dei progetti in corso

Durante la festa verrà consegnato il *Tau* ai volontari che andranno in missione quest'estate. Per ulteriori informazioni: [www.missioni.org](http://www.missioni.org)



## **YOGA e SOLIDARIETA'** : Raccolta per l' **ETIOPIA**

Quest'estate ci prepariamo a partire per Dire Dawa e vivere un'esperienza nuova di volontariato in un centro gestito dalle Suore di Madre Teresa. Un centro che si trova nella parte orientale dell'Etiopia ai piedi dell'altopiano di Harare e che ospita un ospedale ed un orfanatrofio con ca. 700 persone.

Troverò tra le tante attività l'occasione di insegnare a grandi e piccoli il metodo KYMS Yoga e magari iniziare a formare insegnanti come abbiamo fatto lo scorso anno a Sodho





Per coloro che desiderano contribuire riportiamo l'elenco dei medicinali (per adulti e bambini) e del materiale che senz'altro è necessario:

**Antibiotici**

*(eritromicina, amoxicillina, cefixima, azitromicina, levofloxacin, claritromicina...)*

**Antinfiammatori**

*(paracetamolo, ibuprofene/nurofen, aspirina...)*

**Pomate antibiotiche e antimicotiche**

*(gentamicina, aureomicina, canesten, daktarin...)*

**Disinfettanti**

*(eosina, betadine...)*

**Altro**

*(cortisone/bentelan/deltacortene, antistaminici, tranex, connettivina/fitostimoline pomate...)*

**colori e pennarelli**

**palloncini da gonfiare**

**palloni da calcio - frisbee**

**stickers – perline per collanine**

**calzini per neonati** *(le babbucce della nonna vanno benissimo)*

**materiale didattico in inglese**



Tutte le notizie utili sul sito della scuola [www.kriyayoga.mi.it](http://www.kriyayoga.mi.it) e su Facebook: [Kyms Yoga e Kriya Yoga Milano](#)

Shanti, shanti, Shanti

Pace e bene

Angela Bonaconza







KRIYA YOGA  
MAHA SADHANA - K.Y.M.S



K.Y.M.S. YOGA®

Ognuno di noi  
ha  
un paio di ali,  
ma solo chi  
sogna  
impara  
a volare

Jim Morrison

*Gioia infinita e felicità sono doni di un Asana*

# SUTRA DEL MESE



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

