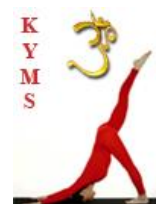




SCUOLA KRIYA YOGA MAHA SADHANA

Milano - Via Menabrea,24 –Ang.lo P.le Maciachini – Tel 02 6683138

www.kriyayoga.mi.it - www.kyms.it



GIORNATA di SOLIDARIETA'

domenica 18 dicembre

A sostegno delle iniziative promosse da OPERA SAN FRANCESCO PER I POVERI

Sia la Nascita che l'attività quotidiana di Opere di San Francesco per i Poveri è frutto della Spiritualità dei Frati Minori Cappuccini di Milano. Essi vivono la regola di San Francesco D'Assisi che insegna l'amore e il rispetto per tutte le creature viventi, insieme a sentimenti di Compassione e di carica concreta per chi è povero e solo.

PROGRAMMA

Orario indicativo	lezione	descrizione
9.30 – 10.00	Pranayama Meditazione del cuore	Controllo del respiro Pratica Sufi
10.00 – 11.00	Tai Chi Chuan	Pratica di bastone Insegnante: M° Mariano Alma
11.00 -11.30	Proiezione del filmato “VOLONTARI IN MISSIONE NEL VILLAGGIO DI ASCO IN ETIOPIA” – I bambini di Asco eseguono la sequenza del Guerriero della Gioia	
11.30– 12.30	Hatha Yoga	Vinyasa di equilibrio (sequenza di Āsana)
12.30 – 13.00	Dimostrazione di Āsana da parte di insegnanti, istruttori ed allievi della scuola	
13 .00 -15.00	<i>Pausa pranzo</i>	
15.00 - 16.00	Hatha Yoga	Studio di Trikonasana e Vrksasana (posizione del triangolo e dell'albero)
16.00 – 16.30	Pranayama (tecniche di respirazione) con misurazione dei valori pressori prima e dopo	
16.30 – 17.30	Pratica di Yoga Nidra	
A seguire	Consegna dei diplomi ai partecipanti al corso di Formazione Insegnanti metodo K.Y.M.S	
	KRIYA YOGA MAHA SADHANA (Pratica di meditazione)	

seguirà un momento di festa insieme (le torte e i dolcetti sono sempre graditi)



*Presso la scuola è disponibile il libro:”**L'alfabeto del cuore**“: storie bellissime raccontate dal dott. Giamberti,..... un uomo che è cuore! Storie che commuovono, come i racconti di quanto l'infanzia sia ancora oggi spesso violata in Africa. Storie che traboccano di piccoli gradi i gesti che hanno accompagnato la realizzazione de **Cardiac Center** di **Shisong** (Primo e unico centro cardiocirurgico dell'Africa Centro Occidentale).*

INGRESSO CON OFFERTA LIBERA:

L'INTERO RICAIVATO SARA' DEVOLUTO A OSF

E' gradita la prenotazione...estendete l'invito anche agli amici!