



**KRIYA YOGA
MAHA SADHANA
METODO K.Y.M.S.®**

*Il Kriya Yoga è
uno strumento
mediante il quale
l'evoluzione umana
può essere affrettata*

(Swami Sri Yukteswar)

*La grandezza dello Yoga
sta nel fatto che indica
contemporaneamente
la strada e la meta*

(Paramahansa Yogananda)



*Lascia che la fragranza
del fiore del kriya si espanda naturalmente*

(Sri Lahiri Mahasaya)

MILANO

Via Menabrea 24 – Ang. Ple Maciachini – tel 02 6683138
www.kyms.it - www.kriyayoga.mi.it

500 mq dedicati
unicamente allo yoga

**lezione tutti giorni
dalle 9.00 alle 21.00**
frequenza libera

lezione di prova

lezioni PER TUTTE LE ETA'
di gruppo ed individuali



HATHA YOGA - ASANA
(studio delle posture)
PRANAYAMA
(tecniche di respiro)
KRIYA YOGA
(tecniche di meditazione)
YOGA IN GRAVIDANZA
(pre-post parto)
FORMAZIONE INSEGNANTI

K.Y.M.S YOGA® e i benefici della pratica:



- Crea equilibrio ed armonia corpo-mente-spirito
- Migliora la forma fisica donando forza-mobilità-resistenza
- Sviluppa la capacità di concentrazione
- Combatte ansia e stress
- Migliora la funzionalità cardiocircolatoria e respiratoria
- Previene l'osteoporosi
- Promuove la salute della schiena ed il recupero posturale
- Completa la preparazione atletica degli sportivi
- Rafforza il sistema immunitario e dona vitalità



come raggiungerci:

MM3: Maciachini - Passante FNME: Lancetti
Bus: 90 - 91 - 82 - 83 - 70 - 52 - 51 - 41 Tram: 2 - 4
altre informazioni:
info@kriyayoga.mi.it - tel 026683138