



## DOMENICA 31 MAGGIO

In occasione della festa Patronale di Castellazzo  
e in collaborazione con **USacli di Bollate**  
saremo presenti con  
dimostrazioni di Yoga e lezioni libere



## programma della giornata

Orario	Ritrovo all'oratorio	
14,30	<b>Camminata Meditata</b> al "Laghetto dei pescatori" e dintorni	<p>Ancient Map of the Nadis</p>
16	<b>Lezione di Yoga</b> aperta a tutti Studio di Vrksasana ( <i>Posizione dell'albero</i> )	
16,30	<b>Lezione di Yoga</b> aperta a tutti Studio di Suryanamaskara ( <i>Saluto al sole</i> )	
17,00	<b>Dimostrazione di Yoga</b> da parti di insegnanti e allievi della scuola Kriya Yoga Maha Sadhana di Milano	
18,00	<b>Lezione di Pranayama</b> ( <i>tecnica di respirazione</i> ) <b>Lezioni di Yoga</b> aperte a tutti	

**E' offerta la possibilità di pranzare e/o cenare in un ambiente familiare e tranquillo.**



**Asd. KRIYA YOGA MAHA SADHANA – K.Y.M.S**  
MILANO – Via Menabrea 24 (Maciachini)  
[www.kyms.it](http://www.kyms.it) - tel. 02 6683138