

Newsletter no. 42 - gennaio 2012

Buon Anno !

Pace e bene per tutti noi

Calendario dei prossimi appuntamenti:

Domenica 8 gennaio: YOGA E SOLIDARIETA': AFRICA

Domenica prossima la scuola resterà aperta per la consueta giornata di solidarietà di inizio mese.

Anche quest'anno continueremo nel nostro progetto **"UNIONE DI CUORI PROGETTO CARDIAC CENTER DI SHISONG CAMERUN"** insieme con i Frati Missionari Cappuccini di Lombardia

La partecipazione è aperta a tutti ed è previsto un contributo libero, che utilizzeremo per sostenere i costi delle operazioni dei bambini malati di cuore presso il Cardiac Center (unico centro cardochirurgico di tutta l'Africa occidentale)

Il programma vedrà le seguenti attività:

- ☺ 10,00 – 10,30 : **Pranayama e Meditazione de I Cuore**
- ☺ 10,30 – 11,30 : Lezione di yoga base 1-2: **Surya Namaskara** (saluto al sole)
- ☺ 11,30 – 12,30 : Lezione yoga base 2: **Vinyasa yoga** (Sequenze di posture) :

Corso formazione insegnanti metodo KYMS/USACLI

Sono aperte le iscrizioni per i nuovi corsi, gli interessati devono consegnare il modulo di conferma entro il 15 gennaio, La prima lezione di calendario è prevista per domenica 5 febbraio.

INCONTRI FORMATIVI CENTRO MISSIONARIO FRATI CAPPUCCINI

Sabato **14 gennaio** avrà luogo il primo incontro formativo per coloro che sono interessati a partire come volontari in missione e desiderano prepararsi.

Il ciclo di incontri proposto dal Centro Missionario prevede 8 appuntamenti nel periodo Gennaio/Giugno

I corsi sono gratuiti e aperti a tutti, per maggiori informazioni chiedere di Frate Agostino Valsecchi
(Tel. 02.3088042 – www.missioni.org)



CALENDARIO DELLE LEZIONI DI PADMA KRIYA

Un giorno a settimana sarà dedicato alla pratica del Kriya.

Sul sito della scuola: www.kriyayoga.mi.it tutte le notizie utili e il calendario delle lezioni

Shanti, shanti, Shanti
Pace e bene
Angela Bonaconza

Riflessioni

*"Lo yogi beatamente assorto nella verità e nella realizzazione del Sé è
indissolubilmente unito (allo Spirito).
**Imperturbabile, conquistatore dei suoi sensi, egli guarda con occhio
equanime una zolla di terra, una pietra e l'oro"***

(Bhagavad-Gītā Cap.6.8)

