

**Incontri teorico-pratici con
Gianfranco Bertagni**

**30 settembre 2018
3 febbraio 2019
12 maggio 2019**

Un viaggio tra filosofia e meditazione, teoria del corpo e pratica per entrare nell'intimità più radicale del nostro sentire. Indagando sapienze antiche e saggezze moderne rintracceremo una verità del corpo inteso come luogo immenso di ascolto del nostro essere.

Un percorso tra filosofia moderna e tantrismo antico, tra psicologia e spiritualità contemporanea.

Un percorso dalla teoria alla pratica, in cui si alterneranno momenti di incontro con le visioni di quegli autori e dottrine che hanno posto il corpo al loro centro e momenti di pratica meditativa.

**SHANTI MARGA
ospita il**

**GRUPPO ANANDA
TORINO**

Pratiche e meditazioni secondo l'insegnamento di Yogananda Paramahansa.

Per maggiori informazioni:

**348.8733092
349.2930272
info@anandatorino.it
www.anandatorino.it**



10 yoga a Torino dal 1987

**Centro Yoga
SHANTI MARGA**

A.P.S. affiliata ad A.I.C.S.

**17 settembre 2018
27 giugno 2019**

«Se pensi di essere troppo piccolo per fare la differenza, prova a dormire con una zanzara»
(Dalai Lama)

**Via Assarotti, 9
10122 – Torino
tel. 011-534861
info@shantimarga.it
www.shantimarga.it**

Orario Lezioni

☀ Sala Surya / 🌙 Sala Chandra

Lunedì

- ☀ 11,15 - 12,15 Ulrica
- ☀ 13,00 - 14,00 Ulrica
- ☀ 16,30 - 17,30 Ulrica
- ☀ 18,00 - 19,00 Ulrica
- ☀ 19,30 - 20,30 Nicoletta

Martedì

- ☀ 10,00 - 11,00 M. Stella
- 🌙 17,45 - 18,45 Paola
- ☀ 18,00 - 19,00 Donato (principianti)
- 🌙 19,15 - 20,45 Piero
- ☀ 19,30 - 20,30 Donato
- ☀ 21,00 - 22,00 Andrea

Mercoledì

- 🌙 10,00 - 11,00 Eleonora *new!*
- ☀ 11,15 - 12,15 Ulrica
- ☀ 13,00 - 14,00 Ulrica
- ☀ 16,30 - 17,30 Ulrica

Giovedì

- ☀ 08,30 - 09,30 Cinzia (esp. triennale)
- ☀ 10,00 - 11,00 Cinzia
- ☀ 18,00 - 19,00 Donato
- ☀ 19,30 - 20,30 Donato

Venerdì

- ☀ 11,00 - 12,00 Lorenzo *new!*
- ☀ 13,00 - 14,00 Lorenzo *new!* (english)

Meditazione del mattino

Una volta al mese,
dalle 7,00 alle 7,45
nei giorni di Luna Piena
secondo l'iniziativa di
Swami Veda Bharati

Lunedì 21 Gennaio
Martedì 19 Febbraio
Giovedì 21 Marzo
Venerdì 19 Aprile
Domenica 19 Maggio
Lunedì 17 Giugno
(conduce Cinzia)

Yoga individuale

Per coloro che ne sentono la
necessità, vengono proposte lezioni
personalizzate ed individuali di
YogaTerapia per riequilibrare le
funzioni di corpo, mente e spirito.
Inoltre continuano ad essere previste
lezioni individuali di Hatha Yoga.

Sadhana

Approfondimenti e laboratori

Svadhishthana

Secondo Chakra

La dimora del nostro sé

Attivare la polarità in noi, mantenendo
saldo il centro

Sabato 23 Febbraio ore 10,00 - 12,00
(conduce Donato)

Dal campo base...

Pavimento pelvico e Chakra della Radice

Sabato 17 Novembre 2018 ore 10,00 - 12,00
(conduce Cinzia)

...alla vetta

Contatto celeste e Chakra della Corona

Sabato 9 Marzo ore 10,00 - 12,00
(conduce Cinzia)

Manipura, il Gioiello di fuoco

Sabato 13 Aprile ore 10,00 - 12,00
(conduce Paola)