



U.S. ACLI
Associazione Sportiva Culturale Dilettantistica

Annapurna

Incontro yoga teorico e pratico con il maestro Swamiji Yogaswarupananda



Etica e valori dello yoga ieri e oggi Testi antichi di riferimento Asana Pranayama Meditazione

Giovedì 5 maggio 2016
Con orario 10 - 13
Palestra Associazione SCD Annapurna
Piazza Leopardi 13 rosso
Genova

Un grande maestro Swamiji Yogaswarupananda

Uno Swami dell'Himalaya da 27 anni visita Genova con cadenza annuale. Swamiji Yogaswarupananda insegnante di Yoga, Autore di "Guida pratica allo Yoga"; Vice presidente della Divine Life Society di Rishikesh Himalaya - India, fondata da Swami Sivananda Maharaji, grande medico, santo e saggio del nostro secolo; vive e lavora nell'Ashram di Rishikesh dove gratuitamente vengono gestiti un ospedale, una casa editrice la Vedanta Forest Accademy, scuole per poveri ed un lebbrosario. E' stato invitato da Maria, insegnante di ginnastica e yoga, nel lontano 1988 ed ogni anno col suo bel sorriso e la sua calma imperturbabile rasserena qualche nostra giornata. Ci insegna le asanas (posizioni yoga) fondamentali, le respirazioni più importanti per mantenere sano il nostro organismo ed eliminare le tossine fisiche e mentali, ci accompagna gradino per gradino a conoscere la nostra mente ed il suo funzionamento, ci canta e fa conoscere splendidi Mantra (Inni Vedici) della tradizione più antica, ci lascia sempre più felici e più sereni. Anche quest'anno sarà a Genova presso la palestra dell'Associazione SCD Annapurna associata U.S.ACLI di Piazza Leopardi 13 rosso per un incontro teorico e pratico per una mattinata dedicata allo Yoga scienza millenaria che continua ad evolversi in rapporto ai bisogni dell'umanità. E dopo essere arrivati alla meditazione e alle grandi domande, ritorniamo all'ascolto. Con la collaborazione di Annagrazia Sola che da 25 anni ha seguito e tradotto mirabilmente i seminari di Swamiji Yogaswarupananda. Diplomata erborista conduce seminari teorici e pratici a diretto contatto con la natura, ha pubblicato "L'agenda dei fiori di Bach" e "Il giardino dei fiori di Bach", collabora con centri associazioni e scuole di naturopatia. Maestra di Yoga, diplomata presso l'Istituto Yoga di Milano, svolge attività di interprete nei seminari tenuti da diversi maestri indiani che si riferiscono alle antiche tradizionali scuole Yoga.

Per Informazioni e iscrizioni:

Tel: 3280029209.
Mail: maria.negrini43@gmail.com
Web: www.annapurna.it
Facebook: www.facebook.com/annapurna.ginnasticayoga