



Kalpa Vriksha

Satyananda Yoga™



ITALIA

10045 PIOSSASCO (TO) - Via Campetto n. 43
tel. 349 669 34 21 kvs@yogasatyananda.it

10139 TORINO - Via Cantalupo 3/a
tel. 338 434 93 77 kvn@yogasatyananda.it

WWW.YOGASATYANANDA.IT

YOGA

Incontro di pace,
armonia di silenzi,
vibrazioni di suoni
che fluiscono lievi.

E la tua voce ci guida
e disvela il percorso,
il respiro s'espande,
si dilata la mente.

Nell'ascolto profondo
tutto il corpo si ferma,
si contatta la psiche,
l'equilibrio s'assesta.

Da soli, insieme
con lo sguardo interiore,
sensazioni di quiete
accarezzano il cuore.

Emozioni, pensieri,
immagini, luci
e il respiro dà un ritmo
che il buio colora.

Movimenti gentili
si dispiegano ritmati,
posizioni composte
danno forma allo spazio.

L'energia come un'onda
ci avvolge silente
risuona leggera
come soffio vitale,

e nel tempo sospeso
fra antico e presente
ritorna l'accordo
che contatta l'immenso.

Antonietta Marchi



PER ME YOGA È ...

Un modo per ascoltare e comprendere se stessi. *Marta*

Il miglior modo di vivere possibile. *Alakananda*

Riscoprire la gioia nella vita. *Mantranalini*

Energia che vibra, silenzio e pace, centratura, respiro profondo, la vocazione della mente. *Antonietta*

Ogni volta ... ritrovare me stessa, vedere di nuovo a colori, aggiustare la rotta, ripartire con la gioia nel cuore. *Patrizia*

Tempo e rispetto dedicato al nostro corpo e alla nostra anima. *Martina*

Connettersi con se stessi in un'oasi di pace. *Gianni*

Una scoperta sensazionale per me, un diverso approccio alla vita sia dal punto di vista fisico che mentale, uno sport (anche se per me questa è una definizione riduttiva) ben lungi dall'essere puramente esibizionistico. Il grazie più sentito va però alla nostra grande "maestra" che è stata in grado di scendere al mio livello e appassionarmi a questa disciplina. *Lucia*

Un piacevole, caldo, rigenerante abbraccio che do a me stesso. *Giancarlo*

Sentire in ognuno il battito dell'universo ... *Elena*

Sono sempre stata una persona ipersensibile e perciò costantemente costretta a trovare un equilibrio tra stimoli eccessivi e stimoli insufficienti. Yoga mi ha aiutata a gestire queste emozioni e a trasformare l'infelicità e le incomprensioni che ne conseguivano nella consapevolezza di possedere invece un grande dono, utile alla mia crescita e esperienza da offrire al mio prossimo. E assicuro che "non è poco"! *Luciana*

Scoprire con la consapevolezza della mente, il benessere e le potenzialità del mio corpo. Un pensiero sulla Scuola: aver avuto l'occasione di conoscere questa Scuola di Yoga e la possibilità di frequentarla, mi fa sentire una persona fortunata. Qui ho trovato accoglienza, disponibilità e soprattutto tanta esperienza e preparazione. Sono veramente contento. *Antonello*

L'integratore naturale per il benessere del mio corpo e della mia mente. *Valeria*

Luce e armonia nel corpo, nei pensieri e nel cuore. Prendermi cura di me. Rallentare il vortice dei gesti e dei pensieri, ricentrarmi. *Maddalena*

Trovare il rapporto con la figura divina rappresentata dal mio credo, comprenderla e amarla consapevolmente attraverso il servizio reso. *Yogasutra*

Connessione mente, corpo, spirito ed emozioni. È un luogo sicuro in cui ritrovarsi. *Sara*

Maggior conoscenza di se stessi, del proprio corpo, delle proprie emozioni, dei propri pensieri. *Ale*

Yoga è conoscenza, rispetto e benevolenza di se stessi e degli altri. Yoga è cercare di collegarsi con l'energia universale. Yoga è positività. *Ivana*

Sentirsi bene, nonostante le difficoltà della vita. Rimettersi in gioco, senza più arrendersi. Non sentirsi più soli. Riscoprire i propri talenti nascosti. Essere strumento del proprio benessere, vedere negli altri me, con limiti e pregi. Non arrendersi mai. Una tradizione antica, ma nello stesso tempo all'avanguardia.

Accettare la vita per come è. Apprezzare quando va tutto bene e vivere il momento con serenità. Quando ci sono dei problemi ti dà la forza per affrontarli. Lo yoga è una cosa bellissima.

La consapevolezza del benessere e della serenità.

Rimodellare se stessi.

Yoga è pazienza e perseveranza, è accogliere e accettare, poi ascoltare, riprendere la pazienza e stare. Yoga è un sentiero nel bosco: zone d'ombra e spazi illuminati, una curva e nuove zone d'ombra e prati illuminati, il sentiero continua nel bosco. In alto il sole splendente.

Una pratica che ho conosciuto in un momento di sofferenza della mia vita e che mi è di aiuto. Per me yoga è scaricare le energie negative e vivere al meglio il presente.

Armonia con se stessi e con l'Universo. Equilibrio di mente e corpo. Pace interiore. Consapevolezza di sé.

Gentilezza nei pensieri, nello sguardo, nelle azioni nei confronti di tutto il creato. Consapevolezza di quanto il nostro comportamento, il nostro agire può cambiare noi stessi e il mondo. Grazie!

Filosofia di vita in costante evoluzione.

Volersi bene e amare la vita com'è. Stare bene con se stessi.

Un lungo cammino dell'uomo, nel quale, attraverso l'armonia dei movimenti del corpo, tende all'essenza dello spirito.

Rialzarsi più leggeri.

... Assaporare i pensieri positivi... Imparare a respirare e non più sospirare. Prendermi cura di me stessa.

Riscoprire il mio corpo, collegarmi con le energie più intime e nascoste del mio essere. Un momento di pace intensa.

Avere consapevolezza del nostro io interiore.

Riconnettermi con una delle parti più profonde di me.

Entrare in contatto con la mia parte più profonda. Stare bene con me stessa conoscendomi a fondo. Rallentare i ritmi e trovare la pace dentro di me. Trovare armonia e fluidità nei movimenti.

Un amico che ti insegna ad amarti fino a farti diventare migliore e ad amare.

Educazione di me stessa: conoscenza, accettazione, miglioramento.

Fermarsi, fermare il corpo e respirare. Avere consapevolezza del proprio io fisico e aprirsi all'io interiore, al suo respiro, alla sua vita nascosta. Yoga è far vivere l'energia buona, l'energia del sole che nasce e muore ogni giorno ed anche capire la bellezza del buio e della luna che lo illumina. Yoga è consapevolezza, gioia, pace e vita attiva.

Tendere ad un dialogo continuo, armonioso ed equilibrato tra le varie parti che compongono la mia essenza. È un viaggio verso l'"uno".

Un centro di gravità permanente.

La possibilità di ascoltare ed emettere dei suoni bellissimi.

Ritrovare la calma e i lati buoni di me stessa. Riconciliarmi con la vita, accettare le difficoltà e trovare una luce di uscita. Vivere meglio il presente con più disponibilità per gli altri.

Lo Yoga è come fare le pulizie di primavera al fisico e alla mente ... un po' di fatica, un po' di metodo ... e tanto profumo di pulito.

Stare con me stessa in modo quieto, sereno e consapevole.

Una disciplina molto coinvolgente, non avevo mai provato prima nulla di simile è stata un'esperienza molto positiva.

Una scoperta. Scoprire ogni volta qualcosa di nuovo in me stessa.

Equilibrio fisico e mentale, pace, tranquillità, relax, energia, benessere generale, disciplina e dedizione.

Aiuto a... prendere contatto con... interiorizzare... assumere consapevolezza di: movimento... corpo... pensiero... potenzialità interiori. Guida ad abbandonarsi al silenzio.

Desiderare, pensare e cercare il bello e il positivo della vita per non farsi abbattere e poter donare attraverso il nostro benessere energetico e spirituale.

Lo Yoga è il mio tentativo di migliorarmi. Intanto ho un tempo per me, per scoprire il mio corpo e il mio interiore. Mi piace, mi fa stare bene. Grazie Yoga.

Un dolce respiro di vita e di amore per me stessa ... finalmente!

Lo Yoga è arte di vivere.

Elevare il mio spirito per vivere una vita più concreta e semplice.

Imparare a governare la mente, calmare l'ansia, esprimere emozioni.

La ricerca della connessione nel rispetto di me stessa, degli altri, del creato. La consapevolezza di essere in cammino verso nuovi mondi da esplorare, da scoprire, da conoscere. La gratitudine per sentirmi parte della Scuola Kalpa Vriksha Satyananda e poter ringraziare ogni giorno le persone che mi hanno accolta e dato questa possibilità.

Connessione con l'energia positiva dell'Universo.

PROGRAMMI A PIOSSASCO

MAGGIO

- Tutti i sabati: **Maha Mrityunjaya Mantra**
ore 11.15 - 12.00
- Da venerdì 5 a domenica 7: **Studi Yogici**
- Domenica 21: **Sessione di Meditazione**, ore 10.00 - 12.00
- Da sabato 27 ore 9.00 a domenica 28 ore 17
Aggiornamento Insegnanti

GIUGNO

- Sabato 3 -10: **Maha Mrityunjaya Mantra**
ore 11.15 - 12.00
- Mercoledì 21: **Giornata Internazionale dello Yoga**
ore 20.15 – 21.45: *programma speciale*
richiesta prenotazione - partecipazione gratuita

LUGLIO

- Da venerdì 7a giovedì 13: **Settimana residenziale**
- Domenica 9 luglio: **Guru Purnima**
ore 18.00 - 22.30
Celebrazione in omaggio ai Maestri Spirituali di ogni tradizione
richiesta prenotazione - partecipazione gratuita



CORSI ESTIVI

dal 14 giugno al 5 luglio – YOGA PER TUTTI

MERCOLEDÌ, ore 7.00 - 8.00

MERCOLEDÌ, ore 20.15 - 21.45

SABATO, ore 9.30 -11.00

richiesta prenotazione - partecipazione gratuita



PROGRAMMI A TORINO

MAGGIO

- Tutti i sabati: **Maha Mrityunjaya Mantra**, ore 11.15 - 12.00
- Sabato 6 - 13 - 20 e 27: **Giocando con lo Yoga**, ore 15.30 - 17.30
- Domenica 21: **Sessione mensile di Meditazione**, ore 10.00 - 12.00
presso la sede di Piovasasco

GIUGNO

- Sabato 4 - 11: **Maha Mrityunjaya Mantra**
ore 11.15 - 12.00
- Mercoledì 21: **Giornata Internazionale dello Yoga**
Ore 7.00 - 8.15 e ore 19.00 - 20.30: programmi speciali
richiesta prenotazione - partecipazione gratuita

LUGLIO

- Domenica 9: **Guru Purnima**
ore 18.00 - 22.30 *presso la sede di Piovasasco*
Celebrazione in omaggio ai Maestri Spirituali di ogni tradizione
richiesta prenotazione - partecipazione gratuita



CORSI ESTIVI

SADHANA DEL MATTINO

Da lunedì 12 giugno a sabato 17 giugno

6 INCONTRI QUOTIDIANI ORE 7.00 - 8.15

SADHANA DELLA SERA

Da lunedì 19 giugno a giovedì 6 luglio

6 INCONTRI, OGNI LUNEDÌ E GIOVEDÌ ORE 19.00 - 20.30

richieste prenotazioni e contributo di partecipazione



NELLE DUE SEDI

**I CORSI SETTIMANALI TERMINERANNO SABATO 10 GIUGNO E
RIPRENDERANNO LUNEDÌ 18 SETTEMBRE**

A FINE AGOSTO INVIEREMO LA NEWSLETTER
CON GLI ORARI E I GIORNI DEI NUOVI CORSI SETTIMANALI

Per ulteriori informazioni rivolgetevi in segreteria o consultate le news sul sito