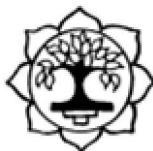


# Yoga Path

Settembre / Ottobre 2024

n. 154



*Kalpa Vriksha Satyananda*  
Scuola di Formazione Yoga



ITALIA, 10045  
PIOSSASCO (TO) Via Palestro 36  
TORINO – Via Cantalupo 3/a  
Tel. 349 669 34 21 kvv@yogasatyananda.it  
[WWW.YOGASATYANANDA.IT](http://WWW.YOGASATYANANDA.IT)

ॐ ॐ ॐ

## **YOGA**

Yoga è un sistema di educazione integrale, non solamente per il corpo, la mente o l'intelletto ma anche per lo spirito. E' un metodo completo per superare le limitazioni della personalità umana.

L'idea di un principiante è che lo Yoga sia formato da esercizi fisici o semplicemente da asana e pranayama, ma questo è un errore enorme. Lo Yoga vero è molto più di asana, pranayama, mudra, bandha e kriya: questi sono considerati essere degli aiuti nella pratica dello Yoga.

Si dovrebbe ricordare che Karma yoga, Bhakti yoga, Raja yoga e Jnana yoga non si escludono reciprocamente l'un l'altro. Karma yoga conduce al Bhakti yoga che, a sua volta, conduce al Raja yoga. Raja yoga sviluppa Jnana, la conoscenza. Jnana intensifica Bhakti, Karma Yoga, la via del servizio altruistico, purifica il cuore, Bhakti yoga elimina l'agitazione della mente e Raja yoga rende la mente stabile. Ciascun tipo di Yoga è un completamento dell'altro.

*Swami Sivananda Saraswati*

ॐ ॐ ॐ

## **ASANA**

Le asana di yoga non sono esercizi fisici, esse non lavorano sul corpo umano come gli esercizi di ginnastica. L'effetto delle posture di yoga sul corpo è creato tramite l'equilibrio del sistema nervoso e delle secrezioni delle ghiandole endocrine e, in modo particolare, mantiene l'equilibrio a livello energetico.

Dove c'è semplicità, c'è rilassamento; dove c'è complicazione c'è tensione. Così, quando ci si apre allo yoga, si sta imparando come essere semplici, non solo nel vestire, dormire e mangiare, ma in ogni aspetto dello stile di vita e di esistenza.

Desideri ingiustificati comportano preoccupazioni inutili e attaccamenti senza senso. Questo si chiama infelicità. Ma se esaminate i vostri desideri, se scegliete i desideri appropriati, è possibile eliminare le preoccupazioni inutili. Allora la vostra mente diventa spensierata e questa è la felicità.

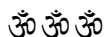
*Paramhansa Satyananda Saraswati*

ॐ ॐ ॐ

## **VITA SPIRITUALE**

L'intero processo della vita spirituale è essere aperti e disponibili verso gli altri; aiutare, amare, vivere in armonia e affetto reciproci.

*Paramahansa Niranjanananda Saraswati*



### ORARI SEDE PIOSSASCO (Via Palestro 36)

	Mercoledì	Giovedì	Sabato
9.30- 11.00	Forma fisica Benessere mentale Rilassamento		
10.15-11.45			Rilassamento e Mantra 2° e 4° sabato del mese
18.00-19.30	Pratiche per i Chakra	Forma fisica Benessere mentale Rilassamento	
20.00-21.30	Forma fisica Pratiche meditative		

### ORARI SEDE TORINO (Via Cantalupo 3/a)

	Martedì	Mercoledì	Giovedì
10.00- 11.30			Forma fisica Benessere mentale Rilassamento
18.30-20.00			Pratiche per i Chakra
19.00-20.30		Forma fisica Benessere mentale Rilassamento	
20.00-21.30	Forma fisica Benessere mentale Rilassamento		

*Se il percorso yogico che avete fatto lo scorso anno è stato positivo e utile vi chiediamo gentilmente di far conoscere i nostri corsi sui vostri profili e contatti facebook / instagram / altro.*

*Grazie.*

ॐ ॐ ॐ

## SEDE DI PIOSSASCO

### SETTEMBRE

- **SABATO 28**  
ore 10.15 – 11.45 RILASSAMENTO E MANTRA  
(MAHA MRITYUNJAYA MANTRA)

### OTTOBRE

- **SABATO 12**  
ore 10.15 – 11.45 RILASSAMENTO E MANTRA  
(MAHA MRITYUNJAYA MANTRA)
- **SABATO 26**  
ore 10.15 – 11.45 RILASSAMENTO E MANTRA  
(MAHA MRITYUNJAYA MANTRA)

ॐ ॐ ॐ

## ASHRAM (Via Campetto 43 - Piossasco)

### OTTOBRE

- **SABATO 5**  
ore 18.00 – 19.30 GURU BHAKTI SADHANA  
*prenotazione entro il giovedì precedente*

ॐ ॐ ॐ

*Per rimanere informati su attività, promozioni, programmi ed eventuali variazioni di orari, consultate le "NEWS" del nostro sito [www.yogasatyananda.it](http://www.yogasatyananda.it) sul quale potete leggere e scaricare questo notiziario.*

ॐ ॐ ॐ