

# Ananda Marga European Retreats



Fare Yoga, Perché? E' rivolto a tutti coloro che desiderano conoscere o approfondire le pratiche e la filosofia dello yoga e della meditazione.

Due giorni dedicati alla ricerca interiore attraverso le antiche pratiche dello yoga che saranno impartite da monaci di Ananda Marga.

Liberi dalle tensioni di tutti i giorni, in un ambiente armonioso, quest'esperienza vi arricchirà di una nuova energia vitale.

# IL PROGRAMMA



## IL PROGRAMMA DEL SEMINARIO

21- 22 Giugno 2008  
Zenson di Piave (Treviso)

### Pratiche Basiche dello Yoga:

- Mezzo bagno: come rilassare la mente e l'intero sistema nervoso.
- Asanas (posture yoga): come mantenere la mente equilibrata ed il corpo flessibile, forte e sano.
- Alimentazione Yoga: come mantenere il corpo e la mente in armonia attraverso una dieta yoga equilibrata.
- Danze tantriche: il tandava e il kaoshikii, danze per controllare le proprie emozioni ed aumentare la propria energia psico-fisica.

### Yama e Niyama:

- Principi etici di condotta umana alla base delle pratiche yoga.

### Filosofia Spirituale:

- I Cinque Livelli della Mente: comprendere la mente, capire come funziona e come utilizzarla a proprio vantaggio.
- Il Bhagavad Dharma: il concetto Yoga della spiritualità.

# PRENOTAZIONI

## PRENOTAZIONI E COSTI

Costo del Seminario: 70,00 €

Per garantire un' appropriata sistemazione nelle camere, siete pregati di prenotare in anticipo tramite e-mail o telefono.

Per ulteriori informazioni contattare:  
retreat@amretreat.net  
0421 344003 - 348 8406570 - 328 8720477

## INFORMAZIONI UTILI



### IL LUOGO

Ananda Marga Center - Zenson di Piave (Treviso)  
Via Sant'Antonio, 35 - Tel. 0421 344003

### ARRIVO E PARTENZA

L'incontro avrà inizio il 21 Giugno alle ore  
10:00 e si concluderà nel pomeriggio di  
domenica 22 Giugno

### IL CIBO

Sarà servito cibo vegetariano.

**Indice**

HOME - Fare Yoga, Perché? ... 1  
IL PROGRAMMA ..... 2  
PRENOTAZIONI ..... 3  
INFORMAZIONI UTILI ..... 4

## Copyright

Tutti i testi contenuti in quest'opera sono Copyright dei proprietari del sito "Ananda Marga European Retreats" pubblicato all'indirizzo <http://www.amretreat.net> o dei rispettivi autori.

Quest' opera puo` essere:

- \* riprodotta, distribuita, comunicata al pubblico, esposta in pubblico, rappresentata, eseguita o recitata
- \* usata a fini commerciali

Alle seguenti condizioni:

- \* **Attribuzione.** Si deve riconoscere il contributo dell'autore originario.
- \* **Non opere derivate.** Non si puo` alterare, trasformare o sviluppare quest'opera.
- \* In occasione di ogni atto di riutilizzazione o distribuzione, si deve chiarire agli altri i termini della licenza di quest'opera.
- \* Con il permesso dal titolare del diritto d'autore, e` possibile rinunciare ad ognuna di queste condizioni.

Le utilizzazioni libere e gli altri diritti non sono in nessun modo limitati da quanto sopra.