

**CENTRO  
YOGA PADMA**

**ORGANIZZA  
SEMINARIO DI YOGA  
YOGA: FORZA E CEDEVOLEZZA**

**12-13 FEBBRAIO**

*SECONDO GLI INSEGNAMENTI DI SRI SRI SRI SATCHIDANANDA  
YOGI  
CON RIMANDI AL MONDO MITICO E SIMBOLICO DELL'INDIA*

**IL CORSO**

*Durante la giornata di yoga verranno sperimentate posture statiche e gli aggiustamenti sul piano della coscienza asana, sequenze dinamiche per creare condizioni psicofisiche ideali alle posizioni avanzate kriya, la possibilità di seguire il respiro consapevole attraverso i corpi pranayama, rilassamenti guidati yoga nidra.*

*Ci raccoglieremo in meditazione dhyana sia il mattino che il pomeriggio. Gli approfondimenti teorici riguarderanno le spiegazioni delle pratiche, sia dal punto di vista anatomico-fisiologico che simbolico, e la visione che le sostiene - lo yoga darshana.*

**GLI INSEGNANTI**

**WALTER THIRAK RUTA**

*Formatosi in India, continua ad approfondire l'arte della pedagogia in Occidente.*

*Devoto agli insegnamenti del Maestro Sri Sri Sri Satchidananda Yogi, valorizza la trasmissione degli insegnamenti ricevuti tramite l'applicazione pratica e la ricerca.*

*Insegna regolarmente alla scuola yoga Pramiti di Ventimiglia e nei seminari di yoga in Italia, Francia ed India.*

**PER PRENOTARE**

*Contattare telefonicamente per conoscere la disponibilità dei posti che sono 12.*

*L'acconto all'iscrizione è del 50%.*

**NOTIZIE UTILI**

*L'arrivo è previsto per la mattina di sabato o domenica per poter praticare dalle ore 9.30 alla ore 12.30.*

*Il pomeriggio dalle 14.30 alle 18.00.*

**LA DIMORA E IL DESINARE**

*Centro Yoga Padma  
che ci ospita è ubicato a Fano (Pu).*

*L'eventuale alloggiamento  
per la pratica è distaccato dal centro yoga.*

*OGNI ESSERE UMANO VIVE SULL 'ORLO DELL 'OCEANO  
INFINITO DELL 'ENERGIA VITALE.  
TUTTI NOI LO PORTIAMO DENTRO, FORZA SUPREMA,  
PIENEZZA DELLA SAPIENZA. NON PUO' ESSERE  
SOPPRESSO, MA E' PROFONDAMENTE NASCOSTO.  
STA NELL 'OSCURITA' NELLE PIU' PROFONDE CANTINE DEL CASTELLO  
DEL NOSTRO ESSERE, NEL POZZO DIMENTICATO DELLA NOSTRA CASA,  
NELLA PROFONDA CISTERNA.  
CHE COSA SUCCEDDE SE LO SI SCORPE E SI ATTINGE AD ESSO INCES-  
SANTAMENTE?  
QUESTA E' LA DOMANDA FONDAMENTALE DELLA FILOSOFIA INDIANA.  
HEINRICH ZIMMER*

**CENTRO YOGA PADMA**

**VIA SPERANZA SNC FANO PESARO URBINO**

**PER INFORMAZIONI O PRENOTAZIONI**

**CATIUSCIA TEL. 333 3649467 CATIUSCIA66@LIBERO.IT**

దీర్ఘరోగము కుమోగచికిత్స  
యోగవ్యాయామ ఆశ్రమ  
వైద్యబామామ సెన్ట్రియా  
దీ సాధనలు శిక్షణకుముందు  
HEALTH HOME