

# इतिहास अकादमिया योगा

Associazione Culturale di studi filosofici orientali

Via 20 Settembre 58A- 00187 – ROMA

Tel.: 06.47.42.427

E-mail: [accademiayoga1969@gmail.com](mailto:accademiayoga1969@gmail.com)

Web: [www.accademiayoga.it](http://www.accademiayoga.it)



**Bollettino Yoga N° 01/F**  
Dicembre/Gennaio 2018/2019

## **CONFERENZA: “IL POTERE DEI MANTRA”**

Sabato 15 Dicembre, alle ore 18.00, nella sala dell’Istituto “Accademia Yoga”, l’insegnante Rossella Gentili illustrerà l’importanza dei Mantra nello Yoga, per potenziare la mente e l’aspetto interiore e percepirne i benefici effetti anche nella vita quotidiana. Al termine della conferenza saranno eseguiti alcuni bajans.

La conferenza è aperta a tutti i soci, soprattutto ai nuovi iscritti.

## **SEMINARIO: “MEDITAZIONE E CONSAPEVOLEZZA”**

Venerdì 21 Dicembre, dalle ore 17.30 alle ore 19.30, nella sala dell’Istituto “Accademia Yoga”, la maestra Elisabetta Furlan condurrà un seminario di meditazione per favorire l’ascolto del “Maestro Interiore” e favorire così una maggiore consapevolezza delle proprie energie per entrare in contatto con i Maestri Realizzati (Yogananda, Sivananda, etc.). Questo particolare periodo dell’anno, ricco di importanti influssi spirituali energetici, ci permette di entrare con maggiore facilità in contatto con Entità Supreme di Luce (Cristo, Babaji, Buddha, etc.).

Munirsi di cuscino o panchetto per favorire una posizione comoda durante la meditazione e di una comoda tuta di colore chiaro (possibilmente bianca).

Per le iscrizioni i soci sono pregati di rivolgersi in segreteria.

## **INCONTRO: “GURU PURNIMA”**

Sabato 22 Dicembre, dalle ore 17.00 alle ore 20.00, nella sala dell’Istituto “Accademia Yoga”, in occasione delle particolari energie dovute alla **Luna piena**, si svolgerà un incontro di mantra, bajans e kirtan, aperto a tutti gli interessati. Le potenti vibrazioni dei mantra, unite alla spiritualità del Japa Yoga, aiuteranno i praticanti ad aprirsi e connettersi con le Energie Cosmiche e di beneficiarne positivamente nel corpo, nella parte energetica e nella mente.

L’incontro è aperto a tutti i soci.

## **FESTE NATALIZIE**

In occasione delle feste natalizie, l’Istituto “Accademia Yoga” sospenderà i corsi Domenica 22 Dicembre e riaprirà alle ore 16.00 di Lunedì 7 Gennaio 2019. Auguriamo a tutti gli iscritti di trascorrere questi giorni natalizi, ricchi di **Energie Cosmiche e di Vibrazioni Cristiche** in serenità, pieni di armonia e di pace interiore, praticando possibilmente lo Yoga anche in famiglia.

Ricordiamo a tutti gli allievi che per i doni natalizi si possono trovare regali utili e spirituali (libri, incensi, cuscini per la meditazione, etc.) presso lo Yoga International Bazar, in Viale Regina Margherita 235. Si prega di telefonare per accertarsi degli orari di apertura, (Tel. 06-4402750).

### **CORSO YOGA PER BAMBINI**

Venerdì 11 Gennaio 2019, dalle ore 17.00 alle ore 18.15, nella sala dell'Istituto "Accademia Yoga", la Maestra Elisabetta Furlan, riprenderà il corso dei bambini, dai 6 agli 11 anni. Per i nuovi partecipanti è prevista una lezione di prova.

### **LEZIONE YOGA DEL VENERDI'**

A partire da Venerdì 11 Gennaio, alle ore 18.30, nella sala dell'Istituto "Accademia Yoga", si svolgerà la lezione pratica di Yoga per tutti i soci che ne hanno fatto richiesta. Se l'affluenza sarà positiva, la lezione si terrà anche nei mesi successivi.

### **CONFERENZA: "AYURVEDA, LA SCIENZA DEL BENESSERE"**

Sabato 12 Gennaio, alle ore 18.00, nella sala dell'Istituto "Accademia Yoga", l'insegnante Rossella Gentili, parlerà dell'Ayurveda come scienza di vita e dei suoi benefici. Attraverso l'alimentazione, i massaggi, alcune tecniche centenarie, l'Ayurveda ci aiuta a riconquistare salute, serenità e benessere profondi. La conferenza è aperta a tutti i soci e consigliata particolarmente ai nuovi iscritti.

### **SEMINARIO: "PRANAYAMA, CONTROLLO DELL'ENERGIA VITALE"**

Mercoledì 16 Gennaio, dalle ore 17.30 alle ore 19.30, nella sala dell'Istituto "Accademia Yoga", la M<sup>a</sup> Elisabetta Furlan terrà un seminario di tecniche di respirazione, concentrazione e sviluppo delle energie vitali al fine di potenziare l'apertura dei chakra e la connessione con il "Maestro Interiore". Seguirà un corso (sempre il Mercoledì) di tecniche specifiche per il controllo, il potenziamento e l'apertura dei sette chakra maggiori.

### **INCONTRO: "GURU PURNIMA"**

Domenica 20 Gennaio, dalle ore 17.00 alle ore 20.00, nella sala dell'Istituto "Accademia Yoga", in occasione delle particolari energie dovute alla **Luna piena**, si svolgerà un incontro di mantra, bajans e kirtan, aperto a tutti. Le potenti vibrazioni dei mantra, unite alla spiritualità del Japa Yoga, aiuteranno i praticanti ad aprirsi e connettersi con le Energie Cosmiche e di beneficiarne positivamente nel corpo, nella parte energetica e nella mente. L'incontro è aperto a tutti i soci interessati.

## ***Pensiero di luce per l' anno nuovo***

***Se pratici Yoga seriamente e con costanza sei sul Sentiero.  
Se nelle prove cadi e ti rialzi sei in connessione con i Maestri.  
Se al di là di ogni dolore trovi il significato della tua vita,  
sei in contatto con il Maestro Interiore.  
Non sei mai solo: la tua vita è immersa nella Vita Universale.  
Sviluppa i sensi sottili e percepirai quanta Luce è dentro  
e intorno a te: tu sei Luce, non dimenticarlo mai!***

## ***Om Shanti Om***