



## **ISTITUTO ACCADEMIA YOGA**

*Associazione Culturale di studi filosofici orientali*

*Via 20 Settembre 58a- 00187 – ROMA*

*Tel. e Fax: 06.47.42.427*

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

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

**Bollettino Yoga N° 03/F**

**Aprile/Maggio 2019**

### **SEMINARIO CON SWAMI YOGASWARUPANANDA**

Mercoledì 3 Aprile, dalle ore 15.00 alle ore 17.00, Swami Yogaswarupananda, vice-presidente della Divine Life Society in India, discepolo del grande Guru Swami Sivananda Saraswati, svolgerà presso l'Istituto Accademia Yoga, un seminario sul: “**Kundalini Yoga**”. Mostrerà esercizi e pratiche Yoga utili per mantenere la giovinezza e la salute. Lo Swami, frequenta l'Istituto Accademia Yoga da oltre trent'anni.

Per le iscrizioni al seminario rivolgersi in segreteria.

### **SEMINARIO: “LO YOGA DELLA LUCE”**

Sabato 13 Aprile, dalle ore 17,30 alle ore 19,30, nella sala dell'Istituto Accademia Yoga, la M<sup>a</sup>. Elisabetta Furlan terrà un seminario su tecniche fisiche e mentali per sviluppare le energie interiori e percepire il proprio centro spirituale.

Per le iscrizioni rivolgersi in segreteria.

### **INCONTRO: “GURU PURNIMA”**

Venerdì 19 Aprile, 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, riservato ai soci. Le potenti vibrazioni dei mantra, unite alla spiritualità dello Yoga, aiuteranno i praticanti ad aprirsi e connettersi con le Energie Cosmiche e di beneficiarne positivamente nel corpo, nella psiche e nella parte energetica.

### **VACANZE PASQUALI**

In occasione della S. Pasqua, l'Istituto Accademia Yoga sospenderà i corsi Venerdì 19 Aprile, alle ore 20.30 e riaprirà Martedì 23 Aprile, alle ore 10.00.

In questi giorni di particolare spiritualità vi invitiamo a praticare la meditazione, connettendosi alla potente Energia Cristica, in unione mentale con tutti i Maestri, i Santi e i saggi che inviano raggi di Luce e di Pace al mondo intero.

Con l'occasione auguriamo a tutti tanta serenità, pace ed armonia.

**SEMINARIO: “VIBRAZIONI MANTRICHE E ALFABETO DEVANAGARI”**

Sabato 11 Maggio, dalle ore 17.00 alle ore 19.00, nella sala dell’Istituto Accademia Yoga, l’insegnante Rossella Gentili continuerà il percorso sullo studio dell’alfabeto sanscrito, leggendo gli antichi mantra, per impararli e conoscerne il significato. Il seminario è consigliato a coloro che desiderano progredire sul sentiero dello Yoga.

Per le iscrizioni rivolgersi in segreteria.

**INCONTRO: “GURU PURNIMA”**

Sabato 18 Maggio, 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, riservato ai soci. Le potenti vibrazioni dei mantra, unite alla spiritualità dello Yoga, aiuteranno i praticanti ad aprirsi e connettersi con le Energie Cosmiche e di beneficiarne positivamente nel corpo, nella psiche e nella parte energetica.

**SEMINARIO: “PERCEZIONE E UTILIZZO DEI CHAKRA”**

Mercoledì 22 Maggio, dalle ore 17.30 alle ore 19.30, nella sala dell’Istituto Accademia Yoga, la M<sup>a</sup>. Elisabetta Furlan proseguirà il percorso di esercizi, concentrazioni e respirazioni per aprire, armonizzare e sviluppare i sette chakra principali. Durante questo seminario si parlerà del chakra del cuore e in corrispondenza il chakra del plesso solare. Il seminario è importante per tutti gli allievi che vogliono approfondire le tecniche Yoga.

Per le iscrizioni rivolgersi in segreteria.

**SAGGIO CORSO YOGA PER BAMBINI**

Venerdì 31 Maggio, alle ore 17.15, nella sala dell’Istituto Accademia Yoga, si svolgerà l’annuale saggio dei bambini che hanno frequentato il corso di Yoga specifico per loro. Sono invitati, oltre ai genitori, i parenti ed amici dei bambini iscritti all’Istituto Accademia Yoga.

**AVVISO A TUTTI I SOCI**

Ricordiamo ancora una volta a tutti i soci e simpatizzanti dell’Istituto Accademia Yoga, l’uscita nelle librerie del: “Lo Yoga della Luce” della M<sup>a</sup>. Elisabetta Furlan. In questo manuale pratico sono descritti gli esercizi, le respirazioni, i rilassamenti che accompagnano la donna nel percorso della sua vita, aiutandola a trovare numerosi spunti per vivere in modo equilibrato e sereno con sé stessa e con i propri cari.

*Om Shanti Om*