

इतिहास वर्षावर्षा पत्रिका

BOLLETTINO YOGA

Bollettino Yoga N° 044/F

Giugno/Settembre 2017

Anno XLVII



SAGGIO YOGA DEI BAMBINI

Sabato 26 Maggio, alle ore 17.15, nella sala dell'Accademia Yoga, si è svolto il saggio annuale di yoga dei bambini. Le iscrizioni di yoga-bambini si riapriranno a metà Settembre ed il corso inizierà Venerdì 6 Ottobre alle ore 17.00. Per chi volesse



far conoscere e praticare lo Yoga ai propri figli, consigliamo i testi scritti dalla Ma Elisabetta Furlan: *Giochiamo con lo Yoga* (contenente un poster e un Dvd) Ed. Mediterranee, *Lo Yoga libera tutti* Ed. Salani, *Yoga-scuola-formazione*, Ed. Babaji. I testi sono reperibili presso l'Accademia Yoga, lo Yoga International Bazar, V.le Regina Margherita 235, e in tutte le migliori librerie.

CANTI PER IL "GURU PURNIMA"

Venerdì 9 Giugno, dalle ore 20.15 alle ore 23.15, nella sala dell'Accademia Yoga, in occasione delle particolari forme di energia dovute alla "Luna piena", si svolgerà il consueto incontro per recitare i mantra, i bajans ed i kirtan. Le potenti vibrazioni dei mantra, unite alla spiritualità dello Yoga, aiutano i praticanti ad aprirsi e connettersi con le Energie Cosmiche ed a beneficiarne positivamente nel corpo fisico, nella psiche e nella parte energetica. All'incontro possono partecipare solo i soci dell'Accademia Yoga.

SEMINARIO DI RELAX PSICOFISICO YOGA

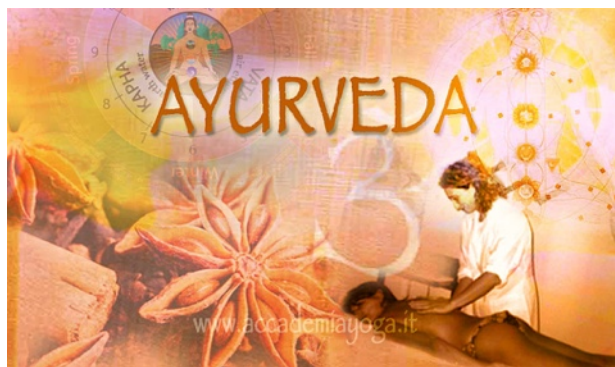
Martedì 20 e Venerdì 23, Martedì 27 e Venerdì 30 Giugno, dalle ore 19.00 alle 20.00, nella sala dell'Accademia Yoga, si effettuerà un seminario di rilassamento psicofisico yoga, con lo scopo di imparare importanti tecniche di autodistensione, autocontrollo ed equilibrio neurovegetativo. Il seminario, condotto dalla Ma Elisabetta Furlan, è particolarmente indicato per tutti coloro che soffrono di ansia, attacchi di panico, depressione, esaurimento nervoso, disturbi cardiocircolatori, cefalee e di altri disturbi di carattere psicosomatico. Tale seminario è necessario per chi frequenta il corso insegnanti. Per le informazioni e le iscrizioni rivolgersi in segreteria.

INCONTRO: "GURU PURNIMA"

Sabato 8 Luglio, dalle ore 17.30 alle ore 20.30, nella sala dell'Accademia Yoga, in occasione delle particolari forme di energia dovute alla "Luna piena", si svolgerà il consueto incontro per recitare i mantra, i bajans ed i kirtan. Le potenti vibrazioni dei mantra, unite alla spiritualità dello Yoga, aiutano i praticanti ad aprirsi e connettersi con le Energie Cosmiche e di beneficiarne positivamente nel corpo fisico, nella psiche e nella parte energetica. All'incontro possono partecipare solo i soci dell'Accademia Yoga.

RIEQUILIBRIO ENERGETICO CON I TRATTAMENTI AYURVEDICI

Sarà possibile effettuare in Accademia Yoga, su prenotazione, trattamenti ayurvedici, per rafforzare le energie del corpo, contrastare disturbi nervosi (ansia, stress, insonnia, etc.) e psicosomatici (nevralgie, dolori, colite, etc.) ed armonizzare corpo e mente.



SEMINARIO ESTIVO YOGA

Da Lunedì 10 a Lunedì 17 Luglio, i Maestri Giorgio ed Elisabetta Furlan condurranno un seminario estivo Yoga, dopo la chiusura annuale dell'Accademia Yoga, presso l'agriturismo "Borgo Paola" vicino al lago di Bracciano, situato in una zona ricca di bellezze naturali, dove sarà possibile rigenerarsi, allontanando lo stress accumulato durante l'attività caotica della città. Il luogo è particolarmente favorevole per accogliere anche parenti e/o amici che si volessero avvicinare per la prima volta ai corsi di Yoga in un contesto anche familiare e di relax. Il programma prevede lezioni pratiche di Yoga all'aperto, meditazione al tramonto, tecniche di respirazione e di rilassamento e canti intorno al fuoco, nel parco, la sera. Saranno inoltre proiettati dei film inediti sullo yoga e sulla spiritualità, sull'India, etc.

Durante il soggiorno effettueremo delle escursioni in località rinomate per la loro bellezza paesaggistica e storica (vedi locandina già inviata).

Le camere, accoglienti e con bagno, offrono ogni comfort. Le lezioni di yoga e di meditazione si svolgeranno in deliziosi spazi verdi o in un'ampia sala con parquet, sempre immersa nel verde e nella tranquillità del luogo. Vi preghiamo di versare

A poster for a residential yoga seminar. On the left, two men are sitting on mats outdoors, one playing a stringed instrument. The right side of the poster contains text in Italian. The text is as follows:

SEMINARIO YOGA RESIDENZIALE
Dal 10 al 17 Luglio 2017
Borgo Paola (lago di Bracciano)

Immersi nella Natura nella pace e nel silenzio, in un ambiente pieno di verde e di energia, approfondiremo la pratica dello Yoga.

Sette giorni intensi, per ritrovare il nostro equilibrio psicofisico, serenità interiore, calma mentale e potenziamento dell' Energia Vitale.

Accademia Yoga - Tel. 064742427

l'acconto all'atto della prenotazione entro il 10 Giugno ed il saldo entro il 30 Giugno. Chi vuole può ritirare il programma presso l'Accademia Yoga e presso lo Yoga International Bazar.

CHIUSURA ESTIVA

In occasione delle vacanze estive, l'Accademia Yoga sospenderà i corsi Giovedì 6 Luglio, alle ore 20.00 e li riprenderà Lunedì 11 Settembre alle ore 16.00. Con

l'occasione invitiamo tutti gli allievi dell'Accademia Yoga, piccoli e grandi, a non trascurare le pratiche yogiche nei luoghi di villeggiatura.

LIBRI ED OGGETTI UTILI ALLE PRATICHE YOGA

Informiamo tutti gli allievi e praticanti Yoga che, presso lo Yoga International Bazar, in V.le Regina Margherita 235 a Roma, è possibile reperire libri, tute per lo Yoga, cuscini, panchetti per la meditazione e tutti gli oggetti utili per le pratiche dello Yoga e per favorire la salute, l'equilibrio mentale, la conoscenza e l'evoluzione spirituale. Il negozio rispetta i seguenti orari: mattina Martedì-Giovedì-Venerdì 10.00/13.00 pomeriggio Martedì-Giovedì 16.00/19.30
Con l'inizio del periodo estivo, questi orari potranno subire variazioni. Si consiglia di telefonare prima al n. 064402750. Grazie.

AVVISO INTERNO

Per motivi igienico-sanitari, tutti gli allievi dell'Accademia Yoga sono pregati di ritirare i propri indumenti dagli spogliatoi entro la chiusura estiva del mese di Luglio. Dopo tale data non sarà possibile garantire il mantenimento di tali indumenti, che saranno devoluti ad istituti di beneficenza. Ringraziamo fin d'ora per la certa comprensione e collaborazione degli allievi ed auguriamo a tutti serene vacanze estive.

ORARIO RIDOTTO:

da Lunedì 19 Luglio sono sospese le lezioni del mattino ore 10.30 e del pranzo 13.30 e 14.00 del lunedì e del venerdì.

Om Shanti Om