

इतिहास accademia योग

Associazione Culturale di studi filosofici orientali
Via 20 Settembre 58A- 00187 – ROMA
Tel.: 06.47.42.427
E-mail: accademiayoga1969@gmail.com
Web: www.accademiayoga.it

BOLLETTINO YOGA

Bollettino Yoga N° 01/17
Ottobre/Novembre 2017

INIZIO CORSI YOGA

Avvisiamo tutti gli interessati che sono ripresi i corsi di yoga per principianti e non, con il seguente **nuovo** orario:

Lunedì	---	---	17.00	18.30
Martedì	10.30	13.30	---	18.30
Giovedì	10.30	13.30	17.00	18.30
Venerdì	---	---	---	18.30

In occasione della riapertura dei corsi, per la frequenza delle lezioni sarà richiesta la tessera di iscrizione aggiornata all'anno in corso 2017. Vi preghiamo di telefonare o di venire presso la sede per conoscere gli aggiornamenti riguardanti le norme per partecipare alle iniziative dell'Associazione Culturale "ISTITUTO ACCADEMIA YOGA". Vi informiamo, inoltre, che l'iscrizione, per adeguamento alle leggi vigenti, sarà annuale in riferimento all'anno solare (Gennaio/Dicembre).

INIZIO LEZIONI DI YOGA PER BAMBINI

Venerdì 6 ottobre, dalle ore 17.00 alle ore 18.15, la M^a Elisabetta Furlan terrà il corso di Yoga per i bambini dai 5 agli 11 anni. I bambini che si avvicinano allo Yoga per la prima volta, potranno usufruire di una lezione di prova. Sono aperte le iscrizioni presso la segreteria dell'Istituto Accademia Yoga.

CORSO YOGA IN GRAVIDANZA

Le lezioni di yoga per la gravidanza iniziano a partire dal 4° mese di gestazione. Per l'iscrizione e la frequenza chiedere in segreteria un appuntamento con l'insegnante.

MASSAGGI AYURVEDICI

Avvisiamo tutti i soci che sono ripresi i trattamenti ayurvedici, utili per disintossicare il corpo, favorire un miglioramento circolatorio e una tonificazione muscolare, etc. Per la prenotazione rivolgersi presso la segreteria dell'Istituto Accademia Yoga.

AVVISO A TUTTI I SOCI

I Maestri Giorgio ed Elisabetta Furlan hanno partecipato ad un'intervista radiofonica presso RADIO MAMBO CITY FM 106.9, che andrà in onda sabato o domenica dopo le h. 24.00.

Per vedere il video dell'intervista andare alla pagina **FB RADIO MAMBO CITY FM 106.9** e mettere un **Mi piace**. Attivare le notifiche e se volete condividere il video.

Ringraziamo tutti i sostenitori dell'Istituto Accademia Yoga, che con serenità ed armonia si adoperano per diffondere questa importante disciplina che può aiutare l'Umanità, ora più che mai in un percorso di *Pace, Consapevolezza ed Evoluzione*.

KIRTAN E BAJANS PER IL "GURUPURNIMA"

Mercoledì 4 Ottobre, dalle ore 19.30 alle ore 22.30, nella sala dell'Istituto Accademia Yoga, in occasione delle particolari forme di energia dovute alla "*Luna piena*", si svolgerà l'incontro di bajans e kirtan, al quale possono partecipare solo i soci. Le potenti vibrazioni dei mantra, unite alla spiritualità dello yoga, permettono ai praticanti di aprirsi e connettersi con le Energie Cosmiche, ricevendo benefici sia fisici che mentali ed interiori.

SEMINARIO: "BENEFICI PSICOFISICI-ENERGETICI DELLO YOGA"

Sabato 7 Ottobre, dalle ore 18.00 alle ore 19.30, nella sala dell'Istituto Accademia Yoga, la M^a Elisabetta Furlan terrà un seminario teorico-pratico sui profondi benefici delle diverse tecniche Yoga (respirazioni, automassaggi, tecniche di concentrazione, etc.) che si praticano durante l'anno. Verranno anche spiegate le basilari tecniche di disintossicazione e purificazione (lavaggio nasale, della lingua, etc.), che sono necessarie per favorire un maggior benessere ai praticanti yoga.

Tutto il materiale utile per le pratiche yoga (tute, teli, cuscini, panchetti, etc.) sono reperibili presso: Yoga International Bazar, Viale Regina Margherita, 235 – Roma – Tel. 064402750.

Orario: Martedì e Giovedì 10.00/13.00 16.00/19.30
Venerdì 10.00/13.00

CONFERENZA: “EQUILIBRIO E SALUTE CON L’AYURVEDA”

Sabato 21 Ottobre, alle ore 18.00, nella sala dell’Istituto Accademia Yoga, l’insegnante Rossella Gentili, operatore di Ayurveda tradizionale, presso *Atharva Veda Ayurvedic Center and School of Ayurveda Massage*, illustrerà i profondi benefici che i massaggi ayurvedici apportano al praticante yoga, eliminando le varie tensioni, sciogliendo le articolazioni e purificando i meridiani (canali energetici). In base alla propria costituzione, alle diverse stagioni e alle problematiche fisiche di ciascuno, i massaggi ayurvedici possono contribuire a ripristinare l’equilibrio psico-fisico. I massaggi si possono prenotare presso la segreteria dell’Accademia.

INCONTRO: “GURU PURNIMA”

Sabato 4 Novembre, dalle ore 17.00 alle ore 20.00, nella sala dell’Istituto Accademia Yoga, si svolgerà il mensile incontro di bajans e kirtan in occasione delle particolari energie dovute alla “*Luna piena*”. L’incontro è riservato ai soci dell’Istituto Accademia Yoga.

SEMINARIO: “TECNICHE DI CONCENTRAZIONE E MEDITAZIONE”

Sabato 11 Novembre, dalle ore 17.30 alle ore 19.30, nella sala dell’Istituto Accademia Yoga, la M^a Elisabetta Furlan terrà un seminario di tecniche di “Concentrazione mentale e meditazione” per acquisire maggior benessere psicofisico ed equilibrio interiore. Saranno inoltre praticate le tecniche per controllare gli stati mentali ed emotivi, al fine di raggiungere maggiore autocontrollo, equilibrio, serenità e consapevolezza del proprio Sé interiore. Per le iscrizioni, rivolgersi in segreteria.

37^a GIORNATA DELLO YOGA

Domenica 26 Novembre si svolgerà la **37^a Giornata dello Yoga**, dalle ore 10.00 alle ore 19.00, presso la sala Verdi dell’Hotel Quirinale, in via Nazionale n. 7, a Roma. L’intento del Convegno è quello di creare un ponte di scambio e di integrazione tra Oriente ed Occidente, per portare Armonia, Pace e Condivisione fraterna tra le diverse culture. Saranno affrontati temi riguardanti la medicina, la spiritualità, la musica, le pratiche yoga, per sviluppare maggior consapevolezza sia individuale che sociale. Invieremo il programma completo a breve termine.

Om Shanti Om