

Seminari intensivi

Lavoro corporale secondo
l'insegnamento di

Jean Klein

a cura di

Ornella De Benedetti,
sua discepola diretta

24 ottobre 2021

28 novembre

23 gennaio 2022

27 febbraio

20 marzo

29 maggio

19 giugno

Orario 10,00 - 13,00

Solo su prenotazione
info@shantimarga.it

**«Il lavoro corporale
è un modo per condurvi
all'unione con tutti gli esseri»**

Jean Klein

Ayurveda per il ben-essere

Consulenze ayurvediche con
Cristina Lombardi

L'ayurveda, antica medicina
tradizionale indiana, ci mette a
disposizione molti strumenti utili
al nostro ben-essere.

La consulenza ayurvedica prevede
colloqui individuali, per definire una
routine quotidiana adatta alla propria
costituzione, nonché trattamenti
e massaggi che sostengano
corpo e mente nell'affrontare
con più energia e serenità
l'impegno della vita quotidiana

SHANTI MARGA

ha ospitato il
GRUPPO ANANDA
TORINO

e la Scuola di
Filosofia Orientale
e i seminari monotematici con
Gianfranco Bertagni



SHANTI MARGA
Centro Yoga

Lo Yoga a Torino dal 1987

Centro Yoga SHANTI MARGA

APS affiliata ad A.I.C.S.

Attività 2021-2022

**«Non c'è via per la pace,
la pace è la via»**

Thích Nhất Hạnh

Via Assarotti, 9-10122 – Torino
tel. 011-19916941 -348 3175132

info@shantimarga.it
www.shantimarga.it

Shanti Marga - Cammino di pace

Meditazione

Yoga e Mindfulness per-corsi di consapevolezza il sabato dalle 11,30 alle 13,00

“Allenando” corpo e mente, svilupperemo la nostra capacità di prestare attenzione al momento presente, con intenzione, apertura e assenza di giudizio. Potremo così coltivare chiarezza, comprensione e intuizione, per gestire al meglio le fonti di stress

**1° per-corso Comprendere e sviluppare le
potenzialità della mente**
23 ottobre 2021
20 novembre, 22 gennaio 2022

2° per-corso La relazione mente-corpo-stress
5 febbraio, 5 marzo, 7 maggio 2022

*i due percorsi si possono seguire anche singolarmente
(conduce Cristina)*

Meditazione del mattino secondo l'iniziativa di Swami Veda Bharati dalle 7 alle 7,45

martedì 21 settembre 2021
mercoledì 20 ottobre 2021
venerdì 19 novembre 2021
domenica 19 dicembre 2021
(conduce Cinzia)

Silenzio si fa sera Incontri gratuiti di meditazione aperti a tutti dalle 21,00 alle 22,00

1° giovedì del mese
(conduce Donato)

Lo Yoga a Torino dal 1987

Orario lezioni

☀ Sala Surya

Lunedì

11,00 - 12,00 Donato (presenza e on-line)
13,00 - 14,00 Donato
16,30 - 17,30 Cristina
18,45 - 19,45 Nicoletta

Martedì

8,00 - 9,00 Cinzia
10,00 - 11,00 Cinzia
13,00 - 14,00 Cristina
18,00 - 19,00 Cristina
19,30 - 20,30 Cristina

Mercoledì

11,00 - 12,00 Donato
13,00 - 14,00 Donato
16,30 - 17,30 Donato (on-line)
18,45 - 19,45 Nicoletta (on-line)

Giovedì

8,00 - 9,00 Cinzia
10,00 - 11,00 Cinzia
13,00 - 14,00 Cristina
18,00 - 19,00 Donato
19,30 - 20,30 Donato

Venerdì

11,00 - 12,00 Maria Stella
18,30 - 19,30 Federica (Anukalana yoga)

Sàdhana

Approfondimenti e laboratori

dalle 10,00 alle 12,00

Acqua, sorgente di vita

Lo yoga che scorre fluido
come l'Acqua

sabato 9 ottobre 2021

(conduce Cinzia)

Il Fuoco della passione

Lo yoga come disciplina

sabato 13 novembre 2021

(conduce Cinzia)

Leggero come l'Aria

Lo yoga e il respiro

sabato 29 gennaio 2022

(conduce Cinzia)

Uno sguardo verso il Cielo

Lo yoga come meditazione

sabato 19 febbraio 2022

(conduce Cinzia)

Yoga per equilibrare

Percorrere i chakra alla ricerca
di un (im)possibile equilibrio

sabato 19 marzo 2022

(conduce Paola)

Le combinazioni degli elementi

secondo l'ayurveda:

vata, pitta, kapha

sabato 9 aprile 2022

(conduce Cristina)