

**Shanti Marga
ospita il
GRUPPO ANANDA
TORINO**

Pratiche e meditazioni
secondo l'insegnamento
di Yogananda Paramahansa.

Per maggiori informazioni:
348.8733092 - 349.2930272
info@anandatorino.it
www.anandatorino.it



**CENTRO YOGA
SHANTI MARGA**

A.P.S. affiliata ad A.I.C.S.

**17 settembre 2018
27 giugno 2019**

«La libertà di vivere
sulla Terra in pace è un
desiderio dell'umanità.

La pace verrà,
universalmente,
quando ognuno sarà
in pace con se stesso»

(Mahavatar Babaji)

**Via Assarotti, 9
10122 - Torino
tel. 011-534861
info@shantimarga.it
www.shantimarga.it**

Sala **Surya**

Lunedì - Mercoledì

11,15 - 12,15 Ulrica

13,00 - 14,00 Ulrica

16,30 - 17,30 Ulrica

Lunedì

18,00 - 19,00 Ulrica

19,30 - 20,30 Nicoletta

Martedì

10,00 - 11,00 M. Stella

18,00 - 19,00 Donato (principianti)

19,30 - 20,30 Donato

21,00 - 22,00 Andrea

Giovedì

8,30 - 9,30 Cinzia (esp. triennale)

10,00 - 11,00 Cinzia

16,30 - 17,30 Donato (principianti)

18,00 - 19,00 Donato

19,30 - 20,30 Donato

Sala **Chandra**

Martedì

17,45 - 18,45 Paola

19,15 - 20,45 Piero

Mercoledì

10,00 - 11,00 Eleonora

Yoga individuale

*Per coloro che ne sentono la necessità,
vengono proposte lezioni personalizzate ed
individuali di YogaTerapia
per riequilibrare le funzioni
di corpo, mente e spirito.*

*Inoltre continuano ad essere previste lezioni
individuali di Hatha Yoga.*

Meditazione del mattino

Una volta al mese,
dalle 7,00 alle 7,45
nei giorni di Luna Piena
secondo l'iniziativa di
Swami Veda Bharati

Giovedì 25 ottobre 2018

Venerdì 23 novembre

Domenica 23 dicembre
(conduce Cinzia)

Sadhana

Approfondimenti e laboratori

Dal profondo del cuore

Anahata - Aprire il cuore alle profondità di sé
sabato 27 ottobre ore 10,00 - 12,00
(conduce Donato)

Dal campo base

Pavimento pelvico e *Chakra* della Radice
sabato 17 novembre ore 10,00 - 12,00
(conduce Cinzia)

Sulla vetta

Contatto celeste e *chakra* della corona
sabato 9 marzo 2019 ore 10,00 - 12,00
(conduce Cinzia)

Manipura, il Gioiello di fuoco

Sabato 13 aprile ore 10,00 - 12,00
(conduce Paola)

Incontri teorico-pratici con Gianfranco Bertagni

30 settembre 2018

3 febbraio 2019

12 maggio 2019